

# **MEDITASI VIPASSANĀ**

**CERAMAH MENGENAI MEDITASI PANDANGAN TERANG**

**O  
L  
E  
H**

**SAYADAU U JANAKABHIVAMASA**

**CHANMYAY YEIKTHA  
YANGON, MYANMAR**

## DAFTAR ISI:

Bab	Halaman:
Kata Pengantar	I
Ucapan Terima Kasih	II
Bab I : Kebahagiaan Melalui Pengertian Benar	1
Bab II : Instruksi Awal Bagi Yogi	15
Bab III : Tujuh Manfaat Meditasi <i>Vipassanā</i>	24
Bab IV : Empat Landasan Perhatian Penuh	38
Bab V : Tujuh Tingkat Pemurnian	48
Bab VI : Sembilan Cara Untuk Menajamkan Kemampuan Mental	57
Bab VII : Lima Faktor Yang Harus Dimiliki Oleh Seorang Yogi	66
Lampiran I	73
Lampiran II	83

## KATA PENGANTAR

*Sudassam Vajjamaññesam  
Attano pana duddasam*

Mudah terlihat kesalahan orang lain  
Sulit melihat kesalahan diri sendiri  
Dhpd. 252

Pernyataan ini sangatlah cocok untuk para yogi. Seorang yogi terus membuat kesalahan yang sama dan tetap tidak mengetahui hal itu, sampai seorang yang lebih pandai dan berpengalaman datang menunjukkannya. Kemudian selang beberapa waktu, kita mungkin lupa dan perlu diingatkan kembali.

Pada tanggal 30 Maret sampai dengan 8 April 1983, kami sangat beruntung atas kedatangan seorang guru besar yang sangat berpengalaman memberikan retreat di Pusat Meditasi *Buddha* Malaysia, Penang, untuk menuntun, mengajar, mengkoreksi dan mengingatkan kita tentang latihan meditasi *vipassanā*. Kita semua mendapatkan keuntungan yang sangat luar biasa dengan bimbingan beliau yang sangat detil, dan disiplin yang sangat tinggi serta kata-kata yang membangkitkan semangat.

Kami di sini mempunyai komplikasi dari seluruh kegiatan retreat tersebut untuk keuntungan para pencari keselamatan tertinggi. Kompilasi tersebut terdiri dari ceramah sore yang disampaikan oleh Sayadaw U Janakabhivamsa untuk keuntungan para yogi. Selain itu beberapa wejangan yang sebagian besar diambil dari wawancara antara Sayadaw dengan para yogi. Semua itu telah disusun berdasarkan kategori tertentu dan dijadikan sebuah buku kecil yang cukup lengkap. Beberapa pernyataan hanya dapat diterapkan dalam situasi tertentu dan tidak dapat diaplikasikan secara umum.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sayadaw yang telah mengizinkan kami untuk mencetak buku ini dan membantu untuk mengkoreksi buku ini sendiri.

Kami juga sangat berterima kasih kepada mereka yang telah membantu mewujudkan buku ini.

**Venerable Sujiva**  
**Juni 1985.**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ini adalah kehormatan bagi saya bahwa kita dapat menerbitkan edisi baru dari buku Meditasi *Vipassanā* ini yang mana sejauh ini telah dicetak tiga kali di Malaysia & Myanmar. Kami sangat berterima kasih kepada Yang Mulia Bhikkhu Sujiva untuk usahanya yang tidak mengenal lelah dalam menyusun dan mengedit ceramah-ceramah dan wejangan-wejangan yang saya berikan untuk keuntungan semua yogi dalam retreat yang diadakan di Penang, Malaysia, April 1983.

Edisi baru ini disusun sewaktu saya mengadakan perjalanan *Dhamma* di Negara bagian Barat pada tahun 1992. Bhikkhu Pasala dari Vihara Burma di London, memberikan kepada saya seorang asisten yang tidak ternilai. Royce Willes, murid meditasi saya, yang telah memperbaharui bahasa dalam naskah yang dimasukkan ke dalam komputer oleh U Dhammashubha, Bhikkhu Malaysia, Maung Aung Gyi dan Maung Myint Oo. Saya berterima kasih sekali kepada mereka semua.

5 November 1992.

Ashin Janakabhivamsa,  
Chanmyay Sayaday

# *NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀSAMBUDDHASSA*

## **BAB I**

### **KEBAHAGIAAN MELALUI PENGERTIAN BENAR**

Setiap orang di dunia ini menginginkan kebahagiaan dan kedamaian. Inilah sebabnya mengapa orang mencari jalan kebenaran yang menuntun mereka pada berakhirnya penderitaan. Semua agama di dunia ini muncul karena alasan ini. Salah satu agama terbaik di dunia adalah agama *Buddha*, yang menuntun orang pada berakhirnya penderitaan.

#### **Penyebab Penderitaan**

Sang *Buddha* menemukan sebab dari penderitaan (*dukkha*). Menurut ajaran Beliau, segala sesuatu muncul karena suatu kondisi. Apapun yang ada di dunia ini mempunyai sebab; tidak ada sesuatu yang muncul tanpa sebab. Ketika Sang *Buddha* ingin menghentikan penderitaan (*dukkha*), Beliau harus menemukan penyebabnya. Ketika penyebabnya telah dimusnahkan, maka tidak akan ada akibat. Ketika Sang *Buddha* yang Maha Tahu mencapai penerangan sempurna, Beliau menemukan penyebab dari penderitaan adalah “kemelekatan” (*tanhā*). Pengertian dari kata *tanhā* adalah keserakahan, nafsu, keinginan, pendambaan, dan kesukaan. Cendekiawan agama *Buddha* menterjemahkan *tanhā* sebagai kemelekatan sehingga hal itu meliputi semua bentuk keinginan. Jadi, di dalam bahasa Indonesia, kami menggunakan kata kemelekatan untuk *tanhā*.

*Tanhā* atau kemelekatan adalah penyebab dari penderitaan. Bila ada *tanhā* pasti ada penderitaan (*dukkha*). Ketika seseorang dapat melenyapkan *tanhā*, dia pasti dapat melenyapkan penderitaan (*dukkha*). *Tanhā* muncul karena suatu sebab. Jika tak ada sebab,

*tanhā* tidak akan muncul. *Tanhā* adalah keadaan mental<sup>1</sup> dan proses mental yang terkondisi. Sang *Buddha* yang Maha Tahu menemukan bahwa penyebab dari kemelekatan adalah pandangan salah, misalnya, pandangan salah terhadap jiwa, diri, ‘aku’ atau ‘kamu,’ kepribadian atau individu yang dikenal sebagai *sakkāya-ditthi* atau *atta-ditthi*. Jadi *sakkāya-ditthi* atau *atta-ditthi* adalah sebab dari *tanhā* yang menyebabkan penderitaan (*dukkha*) muncul. Lalu apa apa yang menjadi sebab dari pandangan salah ini (*sakkāya-ditthi* atau *atta-ditthi*)?

Sang *Buddha* yang Maha Tahu menunjukkan bahwa ketidaktahuan/kebodohan (*moha* atau *avijjā*) dari proses alamiah mental dan jasmani yang menjadi penyebab dari pandangan salah terhadap jiwa atau diri. Sehingga dengan merealisasi atau pengertian benar tentang proses mental dan jasmani secara alamiah, kita akan membasmi kebodohan. Kemudian kita dapat mengetahui hukum sebab dan akibat. Kita dapat menyimpulkan hubungan dari sebab dan akibat seperti ini: ketidaktahuan/kebodohan sebagai sebab, pandangan salah (*sakkāya-ditthi* atau *atta-ditthi*) adalah akibatnya. Pandangan salah sebagai sebab, penderitaan adalah akibatnya.

Kemudian kita mengetahui, jika proses mental dan jasmani dapat dimengerti dengan benar, pengertian benar ini akan membasmi ketidaktahuan/kebodohan. Ketika ketidaktahuan/kebodohan telah dibasmi, maka tidak akan ada pandangan salah terhadap jiwa, diri, seseorang, dan makhluk. Ketika pandangan salah telah dimusnahkan, maka kemelekatan tidak akan timbul. Ketika kemelekatan telah dimusnahkan, maka tidak akan ada penderitaan. Lalu kita mencapai tingkat dimana semua penderitaan tidak akan muncul, berhentinya penderitaan dicapai (*Nirodha-sacca*).

---

<sup>1</sup> Mental digunakan sebagai pengganti kata batin. Kata mental lebih berhubungan dengan pikiran, sedangkan kata batin lebih berhubungan dengan jiwa (kamus bahasa Indonesia). Dalam agama *Buddha* aliran Theravada, hanya mengenal fenomena mental dan jasmani, tidak ada jiwa/roh

## Sebab dari Pandangan Salah

Kita harus mempertimbangkan bagaimana kebodohan dari proses mental dan jasmani menyebabkan pandangan salah tentang jiwa, diri, seseorang, atau makhluk, 'aku' atau 'kamu'; dan bagaimana pandangan salah ini menyebabkan munculnya kemelekatan. Hal ini dikarenakan kita tidak mengerti dengan benar proses mental dan jasmani dalam sifat alamiah yang sebenarnya, sehingga kita menganggap proses mental dan jasmani ini sebagai seseorang, makhluk, jiwa, atau diri. Kemudian, orang tersebut, makhluk tersebut, 'aku' atau 'kamu' mempunyai keinginan untuk menjadi kaya, raja, ratu, presiden, perdana menteri atau konglomerat. Keinginan untuk menjadi ratu, presiden dan yang lainnya, adalah kemelekatan. Hal ini muncul disebabkan oleh pandangan salah terhadap seseorang atau makhluk, jiwa atau diri, 'aku' atau 'kamu.'

Jika kita ingin melenyapkan keinginan atau kemelekatan, kita harus melenyapkan penyebabnya. Apakah penyebabnya? Penyebab dari keinginan atau kemelekatan adalah, seperti telah saya jelaskan sebelumnya, konsep atau pandangan salah tentang seseorang atau makhluk, jiwa atau diri. Jadi, katika pandangan salah ini telah dimusnahkan, tidak ada muncul lagi kemelekatan atau keinginan untuk menjadi orang kaya, raja, presiden dan seterusnya. Keinginan untuk menjadi, mendapat atau memiliki sesuatu muncul karena konsep atau pandangan salah tentang seseorang atau makhluk, 'aku' atau 'kamu.' Ketika keinginan atau kemelekatan itu muncul di dalam diri kita, hal itu akan membawa berbagai macam penderitaan.

Saat kita melekat kepada rumah dan benda mati lainnya, kita khawatir akan rumah itu. Jika rumah itu terbakar, kita menjadi sedih. Kesedian adalah salah satu jenis penderitaan utama. Penderitaan tersebut disebabkan oleh kemelekatan kita pada rumah kita. Demikian juga, ketika kita melekat terhadap saudara, teman-teman, anak-anak atau orang tua kita; kemelekatan ini juga menyebabkan kita menderita. Ketika kita melekat kepada anak-anak kita, kita

khawatir akan kesehatan mereka, pendidikan dan seterusnya. Jika anak kita tidak lulus ujian, kita khawatir, kasihan, dan sedih. Penderitaan ini adalah penderitaan mental, dan disebabkan oleh kemelekatan terhadap anak-anak kita. Jadi, kemelekatan (*tanhā*) adalah sebab dari penderitaan. Darimana asal kemelekatan ini? Kemelekatan ini berasal dari konsep yang salah terhadap proses mental dan jasmani yang dianggap sebagai seseorang atau makhluk, jiwa atau diri, ‘aku’ atau ‘kamu.’ Jika konsep kepribadian dan individu ini telah dihancurkan, maka tidak akan ada lagi kemelekatan. Bila tidak ada kemelekatan, tidak akan ada penderitaan.

### **Melihat Sebagaimana Adanya**

Sang *Buddha* yang Maha Tahu menunjukkan bahwa dengan perhatian penuh pada proses mental dan jasmani sebagaimana adanya, kita akan mengerti sifat alamiah yang sesungguhnya. Ketika kita ingin memahami ‘sesuatu’ sebagaimana adanya, kita harus mengamati, mengawasi, dan memperhatikan penuh pada saat ‘sesuatu’ tersebut terjadi, tanpa menganalisisnya, tanpa berlogika, tanpa berfilsafat, dan tanpa berprasangka. Kita harus sangat waspada dan perhatian penuh pada ‘sesuatu’ tersebut sebagaimana adanya.

Sebagai contoh, saat melihat sebuah jam tangan. Ketika kita tidak mengamati jam tangan dengan perhatian penuh dan hati-hati, kita tidak memahami jam tangan tersebut sebagaimana adanya. Jika kita mengamati dengan perhatian penuh dan dari dekat, kita akan melihat merek, rancangan, dan bentuknya. Kita akan mengetahui bahwa itu adalah jam tangan merek Seiko, mempunyai waktu internasional, dan sebagainya. Tetapi jika kita tidak mengamatinya sebagaimana adanya, bila pengamatan kita dikombinasikan dengan ide-ide yang sudah ada seperti “saya pernah melihat jam tangan dan mereknya adalah Omega,” lalu setiap kali saya melihat jam tangan, saya akan menganggap jam tangan itu merek Omega. Kenapa? Karena kita tidak pernah mengamatinya dengan perhatian penuh dan dari dekat. Kita sudah menggunakan pemikiran yang ada ketika kita melihat jam tangan tersebut, jadi pemikiran itulah yang menuntun

kita kepada kesimpulan yang salah mengenai jam tangan tersebut. Jika kita dapat menyingkirkan ide-ide yang sudah ada tersebut dan hanya mengamati dengan perhatian penuh dari dekat, kita akan mengetahuinya sebagaimana adanya: jam tangan tersebut adalah merek Seiko, dibuat di Jepang, dan juga mempunyai waktu internasional. Kita mengerti sebagaimana adanya karena kita telah menyingkirkan ide 'Omega' sewaktu kita mengamati jam tangan tersebut.

Dengan cara yang sama, ketika kita ingin mengetahui dengan benar proses mental dan jasmani dalam sifat alamiah yang sebenarnya atau sebagaimana adanya, kita tidak boleh menganalisa atau memikirkannya. Kita juga tidak akan menggunakan alasan atau pengetahuan intelektual, atau ide yang sudah ada. Kita harus meninggalkan cara-cara di atas dan memperhatikan penuh pada apa yang dari fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya. Ketika kita merasa panas, kita harus mencatat perasaan panas itu sebagai perasaan panas. Bila kita merasa dingin, kita harus mencatat perasaan dingin itu sebagai perasaan dingin. Ketika kita merasa sakit, kita mencatatnya sebagai sakit. Ketika kita merasa bahagia, kita mencatatnya sebagai bahagia. Ketika kita merasa marah, kita mencatat kemarahan sebagai kemarahan. Ketika kita merasa berduka, kita harus memperhatikan penuh pada perasaan duka tersebut sebagai berduka. Ketika kita merasa sedih atau kecewa, kita harus menyadari keadaan emosi dari kesedihan dan kekecewaan kita sebagaimana adanya.

Setiap proses mental dan jasmani harus diamati sebagaimana adanya, sehingga kita dapat mengerti dengan benar berdasarkan sifat alamiah yang sebenarnya. Pengertian benar ini akan memandu kita guna meyingkirkan kebodohan. Setelah kebodohan disingkirkan, kita tidak menganggap proses mental dan jasmani sebagai seseorang, makhluk, jiwa, atau diri. Jika kita menganggap proses mental dan jasmani sebagai suatu proses alami, maka tidak akan muncul kemelekatan. Jika kemelekatan telah dihancurkan, kita terbebas dari semua jenis penderitaan dan mencapai keadaan terhentinya

penderitaan. Jadi, perhatian penuh terhadap proses mental dan jasmani sesuai sifat alamiahnya adalah jalan yang menuntun kita ke keadaan terhentinya penderitaan. Inilah sebabnya Sang *Buddha* yang Maha Tahu memberikan kotbah tentang "Empat Landasan Perhatian Penuh."

Dalam kotbah ini, Sang *Buddha* mengajarkan kita untuk berperhatian penuh pada fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya. Ada banyak cara untuk tetap berperhatian penuh pada proses mental dan jasmani, tetapi semua itu dapat diringkas sebagai berikut:

1. Perhatian penuh pada proses jasmani (*Kāyānupassanā Satipatthāna*)
2. Perhatian penuh pada perasaan atau sensasi (*Vedanānupassanā Satipatthāna*)
3. Perhatian penuh pada pikiran (*Cittānupassanā Satipatthāna*)
4. Perhatian penuh pada obyek-obyek pikiran (*Dhammānupassanā Satipatthāna*)

### **Tak Ada Pilihan Untuk Kesadaran**

Ketika kita berperhatian penuh terhadap proses mental dan jasmani, kita tidak perlu memilih apakah proses mental atau jasmani sebagai obyek meditasi kita. Pikiran akan memilih obyek dengan sendirinya. Jika kita memilih proses mental atau jasmani sebagai obyek meditasi, itu berarti kita melekat terhadapnya. Selama latihan meditasi, pikiran yang mencatat/mengamati akan memilih obyeknya sendiri; barangkali perasaan bahagia dari kesuksesan kita, sensasi sakit, atau gerakan kembang-kempisnya perut. Walaupun kita coba memfokuskan pikiran pada gerakan kembang-kempis perut, pikiran tidak bisa tetap memegang obyek tersebut jika ada rasa sakit yang lebih kuat atau jelas. Pikiran yang mencatat akan beralih ke sakit dan mengamatinya karena perasaan yang lebih jelas mengalihkannya dengan sangat kuat. Jadi kita tidak perlu memilih obyek tetapi harus mengamati obyek yang pikiran pilih. Ketika rasa sakit hilang karena pengamatan yang mantap dan perhatian penuh, pikiran akan memilih

obyek lain yang lebih jelas. Jika perasaan gatal di punggung lebih jelas dari pada gerakan kembang-kempisnya perut, pikiran akan beralih ke perasaan gatal dan mengamatinya sebagai ‘gatal, gatal, gatal.’

Ketika perasaan gatal hilang, karena kekuatan perhatian penuh dan konsentrasi yang dalam, pikiran akan memilih, misalnya, gerakan kembang-kempisnya perut sebagai obyek karena gerakan tersebut lebih jelas dari obyek yang lainnya. Jika perasaan bahagia lebih kuat dari gerakan kembang-kempisnya perut, pikiran akan memilih perasaan bahagia sebagai obyek dan mengamatinya sebagai ‘bahagia, bahagia, bahagia.’ Jadi prinsip dari meditasi *vipassanā* atau meditasi perhatian penuh adalah mengamati, mengawasi atau memperhatikan penuh pada semua fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya. Meditasi *vipassanā* tidak hanya sederhana dan mudah, tapi juga sangat efektif dalam mencapai tujuan kita - lenyapnya penderitaan.

Sewaktu kita mengambil makanan, kita harus menyadari setiap gerakan, setiap aktivitas yang terlibat dalam kegiatan makan. Ketika kita menrentangkan tangan, kita harus menyadari gerakan merentang. Ketika tangan menyentuh sendok atau nasi, sensasi sentuhan harus diamati. Jika kita memegang sendok, sensasi dari kegiatan memegang sendok harus diamati. Ketika kita mencelupkan sendok ke dalam kari, gerakan mencelup itu harus diamati. Ketika kita mencyendok kari, gerakan menyendok itu harus diamati. Dalam hal ini, setiap gerakan yang terjadi dalam kegiatan makan harus diamati sebagaimana adanya karena karena setiap proses jasmani harus dimengerti dengan penuh sehingga dapat menghancurkan kebodohan yang menyebabkan pandangan salah. Dengan cara yang sama, saat kita mandi, saat bekerja di kantor atau rumah, kita harus menyadari setiap gerakan yang terlibat. Sewaktu melatih meditasi jalan dalam retreat, gerakan kaki seperti mengangkat, mendorong, dan menurunkan harus diamati dengan cermat dan tepat sebagaimana adanya.

## Labelling

Kita mungkin perlu mencatat atau memberi sebutan jika kita sedang memperhatikan penuh pada suatu obyek. Saat kita mengangkat kaki untuk berjalan, kita harus mencatatnya sebagai “angkat.” Saat kita mendorong kaki ke depan, kita harus mencatat sebagai “dorong.” Saat kita menurunkan kaki, kita harus mencatatnya sebagai “turun.” Dengan cara ini kita catat, “angkat, dorong, turun; angkat, dorong, turun.” Pencatatan atau pemberian sebutan dapat mengarahkan pikiran kita ke obyek meditasi lebih dekat dan lebih tepat. Hal ini juga sangat membantu yogi untuk memusatkan pikirannya pada obyek meditasi. Tetapi, mungkin ada beberapa yogi yang tidak perlu mencatat atau menyebut obyek meditasinya, mereka hanya mengamatinya. Mereka hanya harus mengamati gerakan kaki dari permulaan gerakan mengangkat hingga akhir dari gerakan menurunkan. Pikiran harus mengikuti pergerakan kaki semaksimal mungkin sebagaimana adanya, tanpa berpikir atau menganalisa. Dengan cara ini, yogi dapat mengembangkan konsentrasi lebih dalam dari sebelumnya.

Pada permulaan latihan, pikiran sering berkelana. Jika pikiran berkelana, yogi harus mengikuti pikiran dan mengamatinya. Jika yogi berpikir masalah keluarga, pikiran tersebut harus diamati sebagaimana adanya dan catat “berpikir, berpikir, berpikir.” Setelah pikiran tersebut lenyap, yogi harus meneruskan berjalan dan mencatat seperti semula “angkat, dorong, turun.”

## *Samatha dan Vipassanā*

Di sini, kita harus mengetahui perbedaan antara meditasi *samatha* dan *vipassanā*. *Samatha* berarti konsentrasi, ketenangan, kedamaian. Jika pikiran terkonsentrasi dengan mendalam pada obyek meditasi, pikiran menjadi tenang dan damai. Tujuan meditasi *samatha* adalah untuk mencapai konsentrasi pikiran yang dalam pada satu obyek. Jadi, hasil meditasi *samatha* adalah pencapaian konsentrasi yang dalam seperti pencerapan (*appanā samādhi, jhāna*)

atau konsentrasi tetangga (*upacāra samādhi*). Ketika pikiran terkonsentrasi dengan dalam pada obyek meditasi, semua kekotoran mental seperti nafsu, keserakahan, kebencian, keinginan, kesombongan, kebodohan mental dan seterusnya terlepas dari pikiran yang terserap pada obyek. Saat pikiran terbebas dari segala kekotoran mental atau rintangan mental, kita merasa tenang, damai, dan bahagia. Oleh karena itu, hasil meditasi *samatha* adalah kebahagiaan dalam batas tertentu dikarenakan pencapaian konsentrasi yang dalam seperti pencerapan (*appanā samādhi, jhāna*) atau konsentrasi tetangga (*upacāra samādhi*). Tetapi meditasi *samatha* tidak membuat kita mengerti dengan benar tentang fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya.

Seorang yogi *samatha* harus membuat peralatan tertentu atau *kasina* sebagai obyek meditasi. Menurut kitab komentar *visuddhimagga*, contohnya, untuk membuat *kasina* warna, yogi harus membuat lingkaran merah di dinding lebih kurang 2 kaki dari lantai. Yogi harus membuat lingkaran merah sebesar piring dan warnanya harus merah murni, rata, dan halus. Bila *kasina* tersebut sudah jadi, kemudian yogi harus duduk sekitar 2 kaki dari obyek tersebut, lihat dan berkonsentrasi pada *kasina* tersebut. Jika pikiran berkelana, yogi tidak boleh mengikuti pikirannya, tapi yogi harus membawa pikirannya kembali ke obyek meditasi, dalam hal ini adalah lingkaran merah. Yogi harus memusatkan pikirannya pada lingkaran merah tersebut dan mengamatinya sebagai “merah, merah, merah.” Ini adalah keterangan singkat dari cara berlatih meditasi *samatha*.

Sedangkan untuk meditasi *vipassanā*, tujuannya adalah untuk mencapai berhentinya penderitaan melalui pengertian yang benar terhadap sifat alamiah dari proses mental dan jasmani. Untuk ini, kita memerlukan suatu tingkat konsentrasi tertentu. Konsentrasi ini dapat dicapai melalui perhatian penuh yang konstan dan berkesinambungan terhadap proses mental dan jasmani. Jadi, kita memiliki berbagai macam obyek meditasi: kebahagiaan adalah sebuah obyek meditasi dan begitu juga dengan kemarahan, kesedihan, sensasi rasa sakit, kekakuan, kesemutan, dan sebagainya. Segala macam proses mental

dan jasmani dapat dijadikan obyek meditasi. Tujuan dan hasil meditasi *samatha* dan *vipassanā* adalah berbeda, demikian juga metodenya.

Kita harus kembali pada apa yang telah saya jelaskan sebelumnya. Ketika kita berjalan, kita mengamati pergerakan kaki, yaitu: angkat, dorong, dan turun. Pada permulaan latihan, pikiran kita tidak terkonsentrasi pada kaki dengan baik. Saat pikiran berkelana, kita harus mengikuti dan mengamatinya hingga pikiran yang berkelana tersebut hilang. Hanya setelah pikiran yang berkelana itu hilang, kita mencatat gerakan kaki seperti biasa. Ketika pikiran terkonsentrasi pada gerakan kaki dengan baik, yang kita catat adalah gerakan mengangkat, mendorong, dan menurunkan. Kita tidak boleh memperhatikan bentuk kaki atau bentuk badan selama berjalan. Ketika kaki diangkat, pikiran mencatat sebagai angkat, ketika kaki didorong ke depan, pikiran mencatat sebagai dorong, ketika kaki diturunkan, pikiran mencatatnya sebagai turun. Ketika kita menyadari semua gerakan sebagai proses alamiah, kita juga menyadari bahwa pikiran yang melakukan pencatatan. Gerakan mengangkat adalah suatu proses dan pikiran yang mencatatnya adalah proses yang lain. Gerakan mendorong adalah suatu proses dan pikiran yang mencatatnya adalah proses yang lain.

Dengan cara ini, kita mengerti sepenuhnya dua proses dari fenomena mental dan jasmani. Kita mengerti dengan benar bahwa kedua proses ini adalah proses alami dari fenomena mental dan jasmani. Kita tidak menganggap mereka sebagai seseorang, makhluk, 'aku' atau 'kamu.' Kemudian tidak akan ada pandangan salah terhadap seseorang, individu, jiwa atau diri. Ketika pandangan salah ini telah dihancurkan, tidak akan ada kemelekatan atau keinginan yang menyebabkan penderitaan (*dukkha*). Jadi, karena kemelekatan tidak muncul, tidak akan muncul penderitaan yang sebenarnya adalah hasil dari kemelekatan. Kita mencapai berhentinya penderitaan ketika mengalami proses gerakan mengangkat, mendorong, dan meletakkan sebagai proses yang alami.

Seiring dengan berjalannya latihan, perhatian penuh kita menjadi lebih konstan, berkesinambungan, dan menjadi kuat. Dengan perhatian penuh yang konstan dan kuat, konsentrasi menjadi lebih dalam dan kuat. Ketika konsentrasi menjadi dalam dan kuat, kemudian pengertian atau pandangan terang kita terhadap proses mental dan jasmani menjadi jelas. Sehingga kita menyadari banyak rangkaian dari gerakan mengangkat yang muncul dan tenggelam satu per satu. Saat mengalami hal tersebut, kita menjadi mengerti bahwa tidak ada proses yang kekal dan abadi. Setiap proses gerakan adalah tidak kekal (*annica*), muncul dan tenggelam dengan sangat cepat, jadi hal ini bukanlah merupakan proses yang baik melainkan buruk. Kemudian kita menyadari satu dari tiga karakteristik dari proses mental dan jasmani, yaitu penderitaan (*dukkha*). Saat kita menyadari ketidakkekalan dan penderitaan adalah sifat alamiah dari proses gerakan jasmani, kita tidak menganggap hal itu sebagai sesuatu yang abadi - seseorang, makhluk, jiwa, atau diri.

Ini adalah realisasi dari *anatta*, tidak ada jiwa, diri, ataupun ego, hanya sifat alamiah dari proses mental dan jasmani. Jadi kita merealisasikan tiga karakteristik dari fenomena mental dan jasmani, tidak kekal (*annica*), penderitaan (*dukkha*), dan tidak ada jiwa atau diri (*anatta*).

Dengan cara ini semua yogi melewati tingkat pengetahuan pandangan terang dari proses mental dan jasmani satu demi satu. Setelah mencapai tingkat terakhir, yogi mencapai tingkat kesucian pertama, sotāpatti-magga. Pada saat pencapaian tingkat kesucian pertama, yogi merealisasi empat kenenangan mulia:

- Dukkha-sacca : kebenaran tentang penderitaan
- Samudaya-sacca : kebenaran tentang asal-mula penderitaan
- Nirodha-sacca : kebenaran tentang berhentinya penderitaan
- Magga-sacca : kebenaran tentang jalan menuju berhentinya penderitaan

Ketika yogi menyadari perubahan dari fenomena mental dan jasmani, berarti yogi telah menyadari penderitaan. Hasilnya, yogi mengetahui bahwa kemelekatan adalah sebab dari penderitaan. Jadi, bila yogi bisa melenyapkan kemelekatan maka yogi mencapai berhentinya penderitaan.

## **Realisasi Jalan Mulia Beruas Delapan**

Pada saat itu yogi telah mengembangkan dengan lengkap *jalan mulia beruas delapan*:

1. *Sammā ditthi* : pengertian benar
2. *Sammā sankappa* : pikiran benar
3. *Sammā vācā* : ucapan benar
4. *Sammā kammanta* : perbuatan benar
5. *Sammā ājīva* : penghidupan benar
6. *Sammā vayāmā* : usaha benar
7. *Sammā sati* : perhatian benar
8. *Sammā samādhi* : konsentrasi benar

Sejak yogi dapat mengkonsentrasikan pikirannya pada tingkat yang lebih tinggi pada suatu obyek meditasi, sebagai contoh: proses mental dan jasmani, yogi sedang mengembangkan jalan mulia beruas delapan (walaupun tidak lengkap). Bagaimana? Ketika ia memfokuskan pikirannya pada gerakan kaki, ia harus melakukan usaha; usaha ini adalah “usaha benar” (*sammā vayāmā*). Karena usahanya itu, yogi dapat memperhatikan penuh pada gerakan kaki. Perhatian penuh inilah yang disebut “perhatian benar” (*sammā sati*), karena ini yang menuntun yogi kepada pengertian benar tentang proses proses mental dan jasmani. Ketika perhatiannya terfokus pada gerakan kaki, perhatian ini terkonsentrasi pada gerakan kaki untuk sesaat, tetapi ketika konsentrasi menjadi berkesinambungan dan konstan, kuat dan dalam, konsentrasi itulah yang disebut “konsentrasi benar” (*sammā samādhi*).

Adalah hal yang wajar bila pikiran mengembara saat permulaan latihan. Bagaimanapun besar usaha yang dilakukan

seorang yogi, pada saat permulaan pikiran tidak dapat terpusat pada gerakan kaki. Kemudian, salah satu keadaan mental yang muncul bersamaan dengan perhatian benar pada gerakan kaki membimbing pikiran pada obyek meditasi (gerakan kaki). Keadaan mental yang membimbing pikiran ke obyek meditasi adalah “pikiran benar” (*sammā sankappa*).

Karakteristik dari “pikiran benar” adalah mengarahkan pikiran pada obyek meditasi. Dengan cara ini, pikiran menjadi terkonsentrasi dengan baik pada obyek meditasi, yaitu gerakan kaki. Kemudian, konsentrasi tersebut menembus/menguak sifat alamiah dari proses gerakan jasmani, mengetahui hal ini sebagai proses alami. Pengetahuan atau pengertian tentang proses gerakan jasmani sebagai proses alami adalah “pengertian benar” (*sammā ditthi*).

Dengan demikian, kita telah mengembangkan lima faktor mental dari jalan mulia beruas delapan ketika kita berperhatian penuh pada gerakan kaki. Yaitu:

1. *Sammā vayāmā* : usaha benar
2. *Sammā sati* : perhatian benar
3. *Sammā samādhi* : konsentrasi benar
4. *Sammā sankappa* : pikiran benar
5. *Sammā ditthi* : pengertian benar

Kelima faktor mental ini sudah tercakup dalam perhatian penuh dari proses mental dan jasmani sebagaimana adanya. Pada saat melatih meditasi pandangan terang, kita berusaha menghindari dari berbicara yang tidak benar, perbuatan yang tidak benar, dan penghidupan yang tidak benar. Terhindar dari berbicara yang tidak benar berarti “berbicara benar” (*sammā vācā*). Terhindar dari perbuatan yang tidak benar berarti “perbuatan benar” (*sammā kammanta*). Terhindar dari penghidupan yang tidak benar berarti “penghidupan benar” (*sammā ājīva*). Jadi kita menjalani delapan faktor mental dalam jalan mulia beruas delapan jika kita berperhatian benar pada semua proses mental dan jasmani. Saat kita mengembangkan jalan mulai beruas delapan, kita dapat menghilangkan pandangan salah (*sakkāya-ditthi*

atau *atta-ditthi*) dengan kekuatan pengertian benar (*sammā ditthi*), salah satu faktor dari jalan mulia beruas delapan. Jadi saat seorang yogi memasuki jalan kesucian yang pertama (*sotapātti magga*), yogi tersebut telah mengembangkan jalan mulia beruas delapan (*magga sacca*) dengan lengkap, jalan menuju berhentinya penderitaan. Inilah caranya seorang yogi menyadari Empat Kebenaran Mulia, yaitu: dengan mengembangkan perhatian penuh pada proses mental dan jasmani sebagaimana adanya.

## BAB II

### INSTRUKSI AWAL BAGI YOGI

Dalam ajaran Sang *Buddha*, terdapat tiga jenis latihan:

- \* Latihan moral (*sīla*)
- \* Latihan konsentrasi (*samādhi*)
- \* Latihan kebijaksanaan (*pañña*)

Ketika kita melatih *sīla*, itu berarti mengendalikan perkataan dan perbuatan, contoh: setidaknya melatih lima *sīla* (*pañcasīla*) atau delapan *sīla* (*atthanggasīla*) untuk umat awam. Para *bhikkhu* dan *bhikkhuni* (*sangha*) melatih 227 *sīla*, yang dikenal dengan *Patimokkha*. Ketika kita menghindari perkataan dan perbuatan tidak baik, kita menjalankan *sīla* dengan baik dan benar. Ketika kita menjalankan lima *sīla*, kita menghindari pembunuhan, pencurian, perbuatan asusila, berbohong, dan mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat melemahkan kesadaran.

*Sīla* pertama, menghindari pembunuhan, berarti menghindari perbuatan buruk. *Sīla* kedua, menghindari pencurian dan mengambil barang yang tidak diberikan pemiliknya, berarti menghindari perbuatan buruk. Sama dengan *sīla* ketiga dan kelima, contoh: menghindari perbuatan asusila dan mengkonsumsi zat yang dapat melemahkan kesadaran. *Sīla* keempat, menghindari berbohong yaitu menghindari ucapan tidak benar dan tidak baik. Oleh karena itu, jika kita menghindari ucapan dan perbuatan tidak baik, *sīla* kita telah dijalankan dengan baik.

Selama mengikuti latihan meditasi, yogi harus menjalankan delapan *sīla* sehingga yogi dapat mencurahkan waktu lebih banyak untuk bermeditasi.

*Sīla* keenam berarti tidak makan setelah tengah hari (setelah jam 12:00 sampai besok pagi). Walaupun yogi tidak boleh makan

dalam waktu yang telah ditentukan, yogi boleh minum madu dan berbagai macam jus buah seperti jus jeruk atau lemon.

Untuk menjalankan *sīla* ketujuh, yogi harus menghindari menari, menyanyi, bermain dan mendengarkan musik, mempercantik diri seperti memakai bunga, wangi-wangian, dan sebagainya.

*Sīla* kedelapan adalah menghindari penggunaan tempat duduk dan tempat tidur yang tinggi dan mewah. *Sīla* ketiga dari delapan *sīla* mengacu pada penghindaran dari segala aktivitas seksual, bukan hanya menghindar dari perbuatan asusila. Dengan menghindari aktivitas-aktivitas tersebut, ucapan dan perbuatan kita menjadi murni. Kedelapan *sīla* ini harus dilaksanakan selama latihan meditasi.

Pelaksanaan delapan *sīla* berarti pemurnian moral (*sīla visuddhi*). *Sīla visuddhi* adalah persyaratan bagi seorang yogi untuk dapat maju dalam latihan meditasinya. Ketika moralnya telah murni, pikiran yogi menjadi stabil, dengan demikian, yogi dapat dengan mudah mencapai konsentrasi yang dalam (*samādhi*) yang mengakibatkan timbulnya kebijaksanaan pandangan terang (*pañña*).

### **Apakah *Vipassanā* itu?**

*Vipassanā* adalah istilah *Dhamma* yang merupakan kombinasi dari dua kata, ‘*vi*’ dan ‘*passanā*.’ Di sini, ‘*vi*’ mengacu pada tiga karakteristik dari mental dan jasmani, yaitu: ketidakkekalan (*annica*), ketidakpuasan atau penderitaan (*dukkha*), dan tidak ada jiwa, diri atau ego (*anatta*). ‘*Passanā*’ berarti pengertian benar atau realisasi melalui konsentrasi yang dalam. Jadi *vipassanā* berarti pengertian benar tentang tiga karakteristik dari mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*). Ketika kita melatih meditasi *vipassanā* atau meditasi pandangan terang, tujuannya adalah mengerti dengan benar tiga karakteristik umum (*annica, dukkha, anatta*).

Dengan merealisasi tiga corak umum dari mental dan jasmani, kita dapat membasmi kekotoran mental seperti: nafsu,

keserakahan, keinginan, pendambaan, kebencian, niat jahat, iri hati, kesombongan, kelesuan, kemalasan, kesedihan dan kekhawatiran, serta kegelisahan dan penyesalan. Dengan hancurnya semua kekotoran mental ini, kita mencapai keadaan berhentinya penderitaan. Selama kita masih mempunyai kekotoran mental ini, kita pasti akan mengalami berbagai macam penderitaan (*dukkha*). Kekotoran mental (*kilesa*) adalah penyebab penderitaan. Oleh karena itu, jika kekotoran mental telah dibasmi, semua penderitaan akan lenyap.

## **Perhatian Penuh Terhadap Empat Unsur**

Selama dalam latihan, kita harus mengamati setiap proses mental dan jasmani yang muncul pada saat itu. Pada permulaan latihan, kita harus merenungkan gerakan kembang-kempisnya perut sesuai dengan yang diinstruksikan oleh Yang Mulia Mahāsi Sayādaw. Perenungan terhadap gerakan kembang-kempisnya perut sesuai dengan “*Mahā Satipatthāna Sutta*,” khotbah tentang Empat Landasan Perhatian Penuh. Dalam kotbah tersebut, ada bab yang membahas perhatian penuh pada empat unsur. Sang *Buddha* mengajarkan kepada kita untuk selalu berperhatian penuh pada empat unsur saat mereka muncul; unsur tanah (*pathavī-dhātu*), unsur air (*āpo-dhātu*), unsur api (*tejo-dhātu*), dan unsur angin (*vāyo-dhātu*). Tidak hanya keempat unsur ini saja, tetapi semua fenomena mental dan jasmani harus diperhatikan.

Kita harus memahami bahwa unsur tanah yang dimaksud bukanlah tanah dalam arti sesungguhnya, melainkan sifat alamiah dari unsur tanah. Unsur tanah adalah penamaan untuk mewakili karakteristik khususnya, seperti sifat keras dan lembut. Di dalam kitab suci disebutkan, “sifat keras dan sifat lembut adalah merupakan karakteristik khusus dari unsur tanah.” Jadi, ketika kita merealisasi sifat keras dan sifat lembut pada bagian manapun dari tubuh kita, artinya kita telah merasakan sifat alamiah atau karakteristik khusus dari unsur tanah (*pathavī-dhātu*).

Unsur air yang dimaksud bukanlah air dalam arti sesungguhnya, melainkan cerminan dari karakteristik khusus dari unsur air itu sendiri. Fleksibel dan mengikat/melekat adalah karakteristik dari unsur air (*āpo-dhātu*). Jika kita menyadari keadaan fleksibel atau lekat dibagian manapun dari tubuh kita, itu berarti kita menyadari unsur air. Begitu pula dengan unsur api, bukan sungguh-sungguh api, tetapi karakteristik khusus dari unsur api. Panas dan dingin adalah karakteristik khusus dari unsur api (*tejo-dhātu*). Unsur angin (*vāyo-dhātu*) juga bukan angin, tetapi hanyalah istilah yang diberikan untuk menerangkan karakteristik khusus dari unsur angin, yaitu: pergerakan, perpindahan, getaran, atau menopang dibagian manapun dari tubuh. Jika kita merasa, menyadari dan mengerti dengan benar sifat alamiah dari pergerakan, perpindahan, getaran atau topangan dibagian manapun dari tubuh, itu berarti kita menyadari unsur angin. Inilah perhatian penuh terhadap empat unsur.

Sang *Buddha* Yang Maha Tahu bersabda, “semua proses mental dan jasmani harus disadari sebagaimana adanya.” Ketika kita duduk pada suatu posisi yang menyenangkan dan memfokuskan perhatian kita pada proses mental dan jasmani, kita mungkin tidak mengetahui obyek apa yang harus diamati terlebih dahulu. Untuk mengatasi kesulitan ini, Yang Mulia Mahāsi Sayadaw memberi petunjuk kepada para yogi untuk memulai dengan gerakan kembang kempis perut. Jika kita menarik nafas, dinding perut mengembang, dan jika kita membuang nafas, dinding perut mengempis. Yogi harus memfokuskan perhatiannya pada gerakan perut. Jika dinding perut mengembang, harus dicatat sebagai “mengembang” dan jika dinding perut mengempis, catat sebagai “mengempis.” Dalam cara ini: “mengembang, mengempis, mengembang, mengempis.” Dengan demikian, kita dapat merasakan gerakan keluar (kembang) dan kedalam (kempis) dari dinding perut. Karakteristik khusus dari unsure angina harus disadari sepenuhnya oleh para yogi, sehingga mereka dapat memusnahkan pandangan salah mengenai seseorang, makhluk, atau jiwa. Yogi harus mengamati gerakan keluar dan kedalam atau kembang dan kempisnya dinding perut, dan catat dalam hati sebagai “kembang, kempis, kembang, kempis.”

Sewaktu merenungkan gerakan perut, jika terdengar suara yang cukup keras untuk dicatat, maka yogi harus mencatat, “mendengar, mendengar, mendengar.” Pada permulaan latihan, yogi mungkin tidak dapat mengatasinya, jadi yogi harus mencatat, “mendengar, mendengar” sebanyak mungkin. Jika dirasa sudah cukup untuk berhenti, maka yogi harus kembali pada obyek utama, yaitu gerakan kembang kempis perut. Kadang-kadang suaranya berlangsung selama satu atau dua detik. Kemudian, jika suaranya telah menghilang, maka pikiran secara alami kembali pada obyek utama, “kembang” dan “kempis” yang harus yogi catat sebagaimana biasanya.

### **Perhatian Terhadap Keadaan Mental dan Emosi**

Ketika yogi merasa bahagia atau tidak bahagia, atau merasa menyesal dan sedih, keadaan mental harus diperhatikan sebagaimana adanya. Catatlah dalam hati, “bahagia, bahagia” atau “tidak bahagia, tidak bahagia,” atau “sedih, sedih,” dan seterusnya. Setelah keadaan emosi menghilang, pikiran yang mencatat secara alamiah akan kembali pada gerakan dinding perut, yang harus diamati sebagaimana biasanya. Jika pikiran berkelana dan berpikir mengenai pekerjaan, keluarga, atau sanak saudara, kamu harus meninggalkan perhatian terhadap gerakan dinding perut dan mengamati pikiran yang berkelana, catatlah dalam hati “berpikir, berikir.” Yogi harus berhati-hati pada tahapan ini. Saat yogi mengamati suatu keadaan mental atau emosi, pikiran yang mencatat harus bersemangat, berperhatian penuh, tepat, dan agak cepat, sehingga pengamatan menjadi berkesinambungan, tak terputus dan konstan. Saat pikiran yang mencatat menjadi kuat, ide atau proses berpikir akan “berhenti” dengan sendirinya. Akhirnya pikiran yang mencatat tidak lagi memiliki obyek untuk dicatat. Secara alami pikiran kembali pada gerakan perut yang harus dicatat sebagaimana biasanya.

## Meditasi Jalan

Sang *Buddha* bersabda bahwa perhatian penuh harus diterapkan pada empat sikap tubuh, yaitu: berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring.

- Jika kamu berjalan, kamu harus memperhatikan penuh pada aktivitas berjalan sebagaimana adanya.
- Jika kamu berdiri, kamu harus memperhatikan penuh pada aktivitas berdiri sebagaimana adanya.
- Jika kamu duduk, kamu harus memperhatikan penuh pada aktivitas duduk sebagaimana adanya.
- Jika kamu berbaring, kamu harus memperhatikan penuh pada aktivitas berbaring sebagaimana adanya.

Jadi, pada setiap sikap, harus ada perhatian penuh.

Kami memberi petunjuk pada para yogi untuk berlatih meditasi jalan dan duduk secara bergantian, sehingga mereka dapat berkonsentrasi lebih mudah dan lebih jauh mencapai pandangan terang pada proses jalan dan duduk. Setiap sesi meditasi duduk harus didahului dengan meditasi jalan, karena pada meditasi jalan, gerakan kaki lebih jelas dari gerakan dinding perut saat meditasi duduk. Setelah mahir dalam bermeditasi, yogi mungkin memerlukan meditasi duduk yang lebih lama dibandingkan dengan meditasi jalan. Ketika yogi telah mencapai tingkat keenam dari pengetahuan pandangan terang, yogi dapat berlatih meditasi duduk lebih lama dari meditasi jalan. Yogi dapat bermeditasi duduk dua atau tiga jam dan bermeditasi jalan satu jam. Pada tingkatan ini, konsentrasi yogi cukup baik, dalam, dan kuat untuk menyadari lenyapnya fenomena mental dan jasmani (*nāma* dan *rūpa*). Tetapi pada permulaan latihan, yogi perlu melakukan meditasi jalan lebih lama dari meditasi duduk, karena yogi belum bisa bermeditasi duduk lama tapi dapat bermeditasi jalan lebih lama. Yogi dapat mencapai tingkat konsentrasi tertentu dengan lebih mudah melalui meditasi jalan dibandingkan dengan meditasi duduk.

Jadi, yang pertama, yogi harus berlatih meditasi jalan dengan menyadari langkah kaki. Ketika melangkah dengan kaki kiri, catatlah dalam hati sebagai “kiri.” Ketika melangkah dengan kaki kanan, catatlah dalam hati sebagai “kanan.” Dalam cara ini, yogi mencatat sebagai “kiri, kanan, kiri, kanan,” atau hanya “melangkah, melangkah.” Pencatatan atau pemberian nama tidaklah sepenting pengamatan terhadap langkah kaki. Yogi harus mengutamakan kewaspadaan yang tajam terhadap gerakan kaki. Dalam berlatih meditasi jalan, mata tidak boleh dipejamkan. Sebaiknya, mata harus terpejam separuh (yang berarti tidak tegang dan menjaga mata dalam keadaan normal) dan yogi harus melihat ke bawah sekitar dua meter di depan kaki.

Yogi tidak boleh menundukan kepala terlalu rendah. Jika menundukan kepala terlalu rendah, yogi segera merasakan ketegangan pada leher dan bahu. Hal ini juga bisa menimbulkan sakit kepala atau pusing. Yogi tidak boleh melihat ke kakinya. Jika yogi melihat ke kakinya, yogi tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada gerakan kaki. Melihat ke sana, ke sini atau ke sekeliling juga tidak diperbolehkan. Bila yogi melakukannya, pikiran akan berkelana bersama mata dan konsentrasi menjadi terpecah. Yogi mempunyai kecenderungan atau keinginan untuk melihat ke sekeliling ketika yogi merasakan ada yogi lain yang mendekat atau lewat di depannya. Kecenderungan atau keinginan untuk melihat ke sekeliling harus diamati dengan perhatian penuh dan dicatat sebagai “kecenderungan” atau “ingin melihat” hingga keinginan itu lenyap. Setelah keinginan itu lenyap, yogi tidak akan ingin melihat ke sekeliling lagi. Kemudian, yogi dapat menjaga konsentrasinya. Jadi berhati-hatilah untuk tidak melihat ke sekeliling sehingga yogi dapat menjaga dan meningkatkan konsentrasi melalui meditasi jalan.

Tangan harus disatukan di depan atau belakang. Bila harus merubah posisi tangan, boleh dilakukan, tetapi harus memperhatikan penuh. Jika yogi ingin mengubah posisi, harus dicatat “ingin, ingin.” Setelah itu, ubahlah posisi dengan sangat perlahan dan setiap gerakan yang terlibat di dalamnya harus diamati dengan perhatian penuh.

Tidak boleh lengah pada setiap gerakan atau aksi. Setelah posisi tangan diubah, teruskan mencatat gerakan kaki seperti sebelumnya.

Dalam meditasi duduk, bagi yogi yang telah mempunyai pengalaman berlatih meditasi, sebaiknya duduk setidaknya selama empat puluh lima menit tanpa mengubah posisi. Sedangkan bagi pemula, sebaiknya duduk paling tidak dua puluh – tiga puluh menit tanpa mengubah posisi. Jika yogi tidak dapat mengatasi rasa sakit yang timbul, yogi akan merasakan dorongan untuk mengubah posisinya. Sebelum melakukan perubahan posisi, catatlah keinginan untuk mengubah sikap tubuh sebagai “ingin, ingin.” Bila tidak tertahankan dan harus merubahnya, lakukanlah dengan sangat perlahan dan waspada terhadap semua gerakan dan perbuatan yang terlibat dalam mengubah sikap duduk. Setelah perubahan selesai dilakukan, kembalilah ke pengamatan gerakan perut dan catat sebagaimana biasanya.

### **Kewaspadaan Ketenangan**

Pada retreat meditasi, yogi dilarang melakukan tindakan atau gerakan dengan cepat. Semua tindakan dan gerakan harus dilakukan secara perlahan sedapat mungkin, sehingga yogi dapat menerapkan perhatian penuh terhadap setiap gerakan tubuh yang kecil sekalipun. Berbeda dengan di rumah, yogi tidak perlu memperlambat semua tindakan dan gerakan, tapi lakukanlah dengan normal dan amati dengan perhatian penuh. Semua tindakan dan gerakan harus dicatat dengan perhatian penuh sebagaimana adanya. Itulah yang dimaksud dengan berperhatian penuh secara umum. Pada saat retreat, yogi harus memperlambat semua tindakan dan gerakan karena yogi tidak ada tugas lain kecuali selalu berperhatian penuh pada semua aktivitas mental dan jasmani. Yogi tidak boleh berbicara kecuali beberapa kata yang diperlukan pada rutinitas sehari-hari. Beberapa kata tersebut juga harus diucapkan dengan perlahan dan lembut sehingga tidak mengganggu konsentrasi yogi lain. Yogi harus melakukan segala seuatunya dengan suara yang amat kecil atau tanpa suara sama sekali. Yogi jangan menimbulkan suara dengan berjalan dengan

kasar dan berat. Bila yogi memperhatikan penuh terhadap gerakan kakinya, yogi tidak akan menimbulkan suara apapun ketika berjalan.

Yogi harus memperhatikan penuh terhadap segala sesuatu yang muncul pada mental dan jasmani. Juga harus waspada terhadap segala macam aktivitas mental dan jasmani sebagaimana adanya. Saat makan, harus memperhatikan penuh terhadap semua tindakan dan gerakan dalam kegiatan makan. Begitu pula saat mandi, berpakaian, ataupun minum, semua kegiatan harus diperlambat dan amati gerakannya. Ketika ingin duduk, lakukanlah dengan perlahan, waspadai seluruh gerakan saat duduk. Ketika ingin berdiri, juga harus dilakukan dengan perlahan dan waspadai setiap gerakan karena kita ingin mengerti setiap proses mental dan jasmani yang sebenarnya. Semua proses mental dan jasmani selalu berubah, muncul dan lenyap, timbul dan tenggelam. Oleh karena itu, yogi harus memperlamba semua tindakan dan gerakan.

Perhatian penuh dan konsentrasi akan membuka jalan untuk berkembangnya pandangan terang. Ketika perhatian penuh menjadi berkesinambungan, konsentrasi menjadi dalam dengan sendirinya. Saat konsentrasi menjadi dalam, pandangan terang akan terbuka dengan sendirinya. Oleh karena itu, kita harus berjuang untuk mendapatkan perhatian penuh yang konstan dan berkesinambungan.

## BAB III

### TUJUH MANFAAT MEDITASI *VIPASSANĀ*

Tujuh manfaat meditasi *vipassanā* seperti yang diajarkan Sang *Buddha* tertulis dalam *Mahā Satipatthāna Sutta*, kotbah mengenai Empat Landasan Perhatian Penuh. Tetapi sebelum saya membahas hal itu, saya ingin menerangkan kepadamu secara singkat mengenai empat aspek dalam agama *Buddha*. Keempat aspek itu adalah:

1. Aspek pengabdian dalam agama *Buddha*
2. Aspek etika dalam agama *Buddha*
3. Aspek moral dalam agama *Buddha*
4. Aspek praktek dalam agama *Buddha* (termasuk aspek pengalaman)

#### **Aspek pengabdian**

Aspek pengabdian dalam agama *Buddha* berarti “upacara dan ritual,” membaca sutta dan parita, mempersembahkan bunga dan dupa, juga mempersembahkan makanan dan jubah. Jika kita melakukan perbuatan baik seperti itu, kita melakukannya dengan keyakinan, *Sraddhā* (dalam bahasa Sanskrit) atau *Saddhā* (dalam bahasa Pali).

Kata *saddhā* susah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia, tak ada kata dalam bahasa Indonesia yang sepadan. Jika kita menterjemahkan *saddhā* sebagai keyakinan, kata “keyakinan” tidak melingkupi arti yang sesungguhnya. Dan jika kita terjemahkan sebagai “kepercayaan,” kata ini juga tidak melingkupi arti *saddhā* yang sebenarnya. Kita tidak dapat menemukan satu kata pun dalam bahasa Indonesia yang dapat memberikan arti yang lengkap dari *saddhā*. Bagi saya, *saddhā* dapat diartikan sebagai percaya melalui pengertian yang benar terhadap *Dhamma*.

Ketika kita melakukan upacara agama, kita melakukan dengan keyakinan terhadap tiga permata (*Triratna*). Kita yakin terhadap *Buddha*, *Dhamma* (ajaran-Nya), dan *Sangha* (kelompok siswa-siswi Sang *Buddha*). Kita memiliki pandangan bahwa Sang *Buddha* telah menghancurkan seluruh kekotoran mental melalui pencapaian pencerahan sempurna, sehingga beliau layak dihormati (seorang Arahant). Beliau adalah seorang *Buddha* karena beliau telah berjuang dan mencapai penerangan sempurna berkat usaha sendiri, bukan karena belajar *Dhamma* dari guru-guru lain. Kita percaya kepada Sang *Buddha* dengan cara ini.

Sang *Buddha* mengajarkan kita untuk hidup bahagia dan damai, dan Beliau mengajarkan kita jalan yang menuju pada berhentinya segala macam penderitaan. Kita percaya bahwa jika kita mengikuti jalanNya atau ajaranNya, kita pasti akan hidup bahagia dan damai, dan dapat melepaskan diri dari penderitaan. Untuk alasan ini, kita percaya pada *Dhamma*. Dengan cara yang sama, kita percaya pada *Sangha*. Jika kita berkata *Sangha*, arti utamanya adalah *Ariya Sangha*, *Sangha* Mulia yang telah mencapai salah satu dari empat sang jalan (*magga*). Tetapi dalam pengertian umum, juga mengacu pada *Sammuti Sangha* (mereka yang masih berjuang untuk menghancurkan kekotoran mental). Demikianlah kita memberikan penghormatan kepada tiga permata (*Triratna*) yaitu: *Buddha*, *Dhamma*, dan *Sangha*. Kita juga percaya bahwa dengan membacakan sutta dan paritta sebagaimana diajarkan oleh Sang *Buddha*, kita melakukan perbuatan berjasa yang akan membantu pada tercapainya keadaan berhentinya penderitaan.

Melakukan perbuatan-perbuatan berjasa ini membentuk aspek pengabdian dalam agama *Buddha*. Walaupun demikian, kita tidak boleh puas hanya dengan aspek pengabdian ini jika kita ingin menikmati intisari dari ajaran Sang *Buddha* dan terbebas dari segala macam penderitaan. Oleh karena itu, kita harus terus maju untuk berlatih aspek yang lebih tinggi.

## Aspek Etika

Aspek kedua dalam agama *Buddha* adalah aspek etika. Hal ini mengikuti ajaran Sang *Buddha* mengenai pemurnian dari perbuatan, ucapan, dan mental kita. Ada banyak doktrin yang mengupas aspek etika dalam agama *Buddha*. Dengan mengikuti doktrin-doktrin ini, kita dapat mencapai kehidupan yang bahagia baik dalam kehidupan ini maupun yang akan datang, tetapi kita tidak dapat menghilangkan penderitaan secara total.

Aspek etika dalam agama *Buddha* adalah:

1. Menghindari segala macam perbuatan buruk atau jahat
2. Melakukan perbuatan berjasa atau perbuatan baik
3. Memurnikan pikiran dari segala macam kekotoran mental.

Ini adalah tiga bagian dari aspek etika dari apa yang telah diajarkan oleh *Sammā Sambuddha* dan ini adalah nasehat dari semua *Buddha*. Jika kita mengikuti ajaran ini, kita dapat hidup bahagia dan damai karena agama *Buddha* ditemukan berdasarkan hukum sebab dan akibat. Jika kita menghindari segala macam perbuatan buruk, kita tidak akan mengalami penderitaan karena hasil yang buruk.

Guna memurnikan pikiran dari kekotoran mental, kita harus melatih meditasi *samatha* dan *vipassanā*. Dengan meditasi *samatha* pikiran dapat dimurnikan hanya sewaktu kita berlatih meditasi, tetapi bila tidak dalam keadaan bermeditasi, kekotoran mental akan menyerang kita kembali. Jika kita memurnikan pikiran kita melalui realisasi dari proses mental dan jasmani dalam sifat alamiah yang sebenarnya, kekotoran mental tersebut tidak dapat kembali lagi. Realisasi atau pandangan terang dari fenomena mental dan jasmani dikenal sebagai *vipassanā ñāna* (pengetahuan pandangan terang). *Vipassanā ñāna* ini dapat mengatasi dan mengurangi beberapa aspek dari kekotoran mental seperti: keserakahan, kemarahan, khayalan, dan lain-lain. Kekotoran mental tertentu yang telah dihancurkan oleh *vipassanā ñāna* tidak akan mampu menyerang kita lagi. Artinya, jika kita telah mengalami pengetahuan pandangan terang, pengalaman

tersebut tidak akan hilang atau lenyap dari diri kita. Ketika kita merenungkan pengalaman pandangan terang yang telah dicapai dalam meditasi, pandangan terang ini akan muncul kembali. Dengan kekuatan pandangan terang ini, kekotoran mental yang telah dibasmi tidak akan muncul lagi. Sehingga, kita dapat memurnikan pikiran dari beberapa kekotoran mental. Tetapi bila kita memiliki *saddhā* yang tinggi, kita akan berusaha keras dalam berlatih hingga mencapai *magga* keempat, tingkat jalan kesucian Arahat. Di sini kita dapat menghancurkan seluruh kekotoran mental. Ketika seluruh kekotoran mental, maka tak ada lagi penderitaan. Pemurnian pikiran dari kekotoran mental telah dihancurkan dan pikiran telah termurnikan sepenuhnya, tidak akan muncul penderitaan lagi. Penderitaan akan berhenti. Pemurnian pikiran dari kekotoran mental ini berhubungan dengan aspek praktek dalam agama *Buddha*, sedangkan dua bahasan sebelumnya berhubungan dengan aspek etika dalam agama *Buddha*.

Ada juga *Mangala Sutta* (*Sutta Nipata*, ayat 258-269) dengan 38 jenis berkah utama. Di dalam *sutta* ada beberapa etika yang harus diikuti yang dapat membuat kita hidup bahagia dan damai. Contohnya:

- Kamu harus tinggal di tempat yang sesuai di mana kamu dapat menjadi sejahtera dalam segala aspek karena telah melakukan perbuatan berjasa di kehidupan yang lampau.
- Kamu harus melakukan perbuatan berjasa sebanyak mungkin dalam kehidupan ini juga.
- Kamu harus memperhatikan perbuatan, ucapan, dan pikiran dengan pantas.

Itu berarti, kita harus menjaga perbuatan, ucapan, dan pikiran agar bersih dari kekotoran mental. Dalam hal ini, kita memiliki berbagai aspek etika untuk diikuti sehingga kita dapat hidup bahagia dan damai.

Saya ingin mengingatkan para yogi mengenai *Ambalathika Rahulovada Sutta* (*Majjhima Nikaya*, *Sutta* No. 61) yang mungkin

tidak asing dengan yogi semua. Dalam *sutta* tersebut Sang *Buddha* mengajarkan putra-Nya, Rāhula, samanera berumur 7 tahun, untuk hidup dengan benar, bahagia, dan damai. Sang *Buddha* mengajarkan Rāhula untuk berhenti dan merenung jika ia memiliki keinginan untuk melakukan sesuatu.

Rāhula, kamu harus memperhatikan penuh terhadap apa yang akan kamu lakukan dan mempertimbangkan apakah perbuatan ini akan merugikan diri sendiri atau orang lain. Setelah mempertimbangkannya, jika kamu menemukan bahwa perbuatan ini merugikan diri sendiri maupun orang lain, kamu tidak boleh melakukannya. Tetapi jika perbuatan ini tidak akan merugikan diri sendiri maupun orang lain, kamu boleh melakukannya.

Dengan cara ini, Sang *Buddha* memberi petunjuk kepada Rāhula untuk mempertimbangkan apa yang akan dilakukan, untuk waspada terhadap apa yang sedang dilakukan, dan untuk merenungkan terhadap apa yang telah dilakukan. Jadi etika ini juga merupakan cara terbaik untuk hidup bahagia dan damai dalam kehidupan sehari-hari. Ada berbagai aspek etika yang tak terhitung yang dapat mendukung pada kehidupan yang bahagia dan damai. Jika kita mencoba untuk mengerti etika-etika ini dan mengikutinya, kita pasti akan hidup bahagia dan damai walaupun kita belum dapat melenyapkan semua penderitaan.

## **Aspek Moral**

Walaupun aspek etika sangat kondusif untuk membawa seseorang pada kehidupan bahagia dan damai, kita tak boleh puas hanya dengan aspek kedua dalam agama *Buddha*. Kita harus melanjutkan pada aspek yang lebih tinggi dalam agama *Buddha*, aspek ketiga yaitu aspek moral. Dalam aspek moral, yogi harus melaksanakan *sīla*, bisa 5, 8, atau 10. Sepuluh *sīla* adalah untuk calon bhikkhu (*samanera*), sedangkan bhikkhu harus menjalankan 227 *sīla*. Dalam kehidupan sehari-hari, umat awam setidaknya harus menjalankan lima *sīla*.

Jika kita dapat menjalankan lima *sīla* dengan sempurna, moral kita menjadi murni. Jika kelakuan moral telah murni, yogi dapat berlatih meditasi dengan mudah, baik itu meditasi *samatha* ataupun meditasi *vipassanā*. Berdasarkan kemurnian kelakuan moral, seorang yogi dapat dengan mudah berkonsentrasi pada obyek meditasi dan mendapatkan konsentrasi yang dalam, di mana pikiran menjadi jernih, tenang, dan bahagia.

## **Aspek Praktek**

Berikutnya adalah aspek keempat, aspek praktek dalam agama *Buddha*. Kita harus berlatih meditasi sehingga kita dapat melepaskan diri dari kekotoran mental dan sebagai akibatnya, mencapai berhentinya segala macam penderitaan. Dalam hal ini, kita dapat berlatih dua macam meditasi yang merupakan aspek praktek dalam agama *Buddha*. Meditasi *samatha* dapat membawa ke pencapaian konsentrasi yang dalam, tetapi meditasi *vipassanā* membawa ke pencapaian *nibbanā* melalui realisasi proses mental dan jasmani dalam sifat alamiah yang sebenarnya. Sang *Buddha* lebih menekankan pada meditasi tipe kedua - meditasi *vipassanā*. Ketika kita berlatih meditasi *vipassanā*, yogi harus mengikuti *Mahā Satipatthāna Sutta*, kotbah mengenai Empat Landasan Perhatian Penuh. Jika kita menerapkan perhatian penuh pada semua proses mental dan jasmani, dipastikan kita akan mencapai *nibbanā*. Sang *Buddha* menerangkan Empat Landasan Perhatian Penuh pada saat Beliau memberikan kotbah tentang *Mahā Satipatthāna Sutta* di propinsi Kuru.

## **Tujuh Manfaat Meditasi**

Pada permulaan syair *sutta* tersebut, Sang *Buddha* menerangkan tujuh manfaat yang bisa didapat seseorang yogi melalui pengalaman *Dhammanya*.

**Manfaat pertama** adalah pemurnian dari semua kekotoran mental. Jika seseorang melatih meditasi *vipassanā*, ia dapat

memurnikan pikirannya dari seluruh kekotoran mental (*kilesa*). Kata bahasa Pali '*kilesa*' mungkin tidak asing lagi bagi kalian. *Kilesa* diterjemahkan sebagai kekotoran mental oleh cendekiawan Budhhist. Kekotoran mental ada 10 macam:

1. *Lohba*
2. *Dosa*
3. *Moha*
4. *Ditthi*
5. *Māna*
6. *Vicikichā*
7. *Thina-middha*
8. *Uddhacca-kukkucca*
9. *Ahirika*
10. *Anottappa*

*Lobha* berarti bukan hanya keserakahan tetapi juga keinginan, nafsu, mendambakan, kemelekatan dan cinta. Saat salah satu keadaan mental ini muncul, pikiran menjadi tercemar. Sehingga hal ini bisa juga disebut sebagai kekotoran mental.

*Dosa* adalah kebencian, kemarahan, kehendak jahat atau ketidaksukaan.

*Moha* adalah khayalan atau kebodohan mental

*Ditthi* adalah pandangan salah

*Māna* adalah kesombongan

*Vicikichā* adalah keragu-raguan

*Thina-middha* adalah kemalasan dan keengganan. Mengantuk juga termasuk dari kategori ini. *Thina-middha* adalah “temen lama” dari para yogi dan juga dari mereka yang mendengarkan *Dhamma*.

Hari ini, sewaktu wawancara, semua yogi melaporkan pengalamannya: “saya capek, saya mengantuk.” Pada awal latihan, setiap yogi harus berjuang karena belum terbiasa menjalankan meditasi *vipassanā*. Ini adalah keadaan kritis dalam meditasi, tapi tidak akan bertahan lama, mungkin hanya barlangsung selama dua atau tiga hari. Setelah tiga hari, semua yogi akan baik kembali. Mereka akan menemukan bahwa tidak terlalu susah untuk mengalahkan “teman lama” yang menghalangi kemajuan mereka pada konsentrasi dan juga pandangan terang.

*Uddhacca-kukkuccā* berarti kegelisahan dan kekawatiran. Ahirika berarti sifat yang tidak tahu malu. Seseorang yang tidak merasa malu terhadap perbuatan buruk baik melalui ucapan, pikiran, dan tindakan jasmani.

*Anottappa* berarti tidak merasa takut, adalah sikap mental yang tidak merasa takut dalam melakukan perbuatan jahat melalui ucapan, pikiran, dan tindakan jasmani. Perasaan tidak takut berbuat jahat ini adalah salah satu kekotoran mental. Semua itu adalah sepuluh macam kekotoran mental yang harus dilenyapkan atau dihilangkan dari pikiran kita dengan berlatih meditasi *vipassanā*.

Sang *Buddha* bersabda: jika seseorang berlatih meditasi *vipassanā*, ia akan bersih dari semua kekotoran mental. Yang berarti, ia dapat mencapai tingkat kesucian *arahat*, jika telah membersihkan diri sepenuhnya dari segala macam kekotoran mental. Inilah manfaat pertama.

**Manfaat kedua** dari *vipassanā* adalah mengatasi kesedihan dan kekhawatiran. Anda tidak akan merasa khawatir terhadap kegagalan, sedih terhadap kematian saudara, atau kehilangan pekerjaan. Anda tidak akan menyesal terhadap apapun jika anda berlatih meditasi *vipassanā*. Walaupun belum mencapai jalan dan buah (*magga* dan *phala*), anda tetap dapat mengatasi kesedihan dan kekhawatiran dalam batas tertentu. Hal ini dikarenakan saat kesedihan atau kekhawatiran muncul, anda akan berperhatian penuh padanya sebagaimana adanya. Ketika perhatian penuh menjadi kuat, kekhawatiran atau kesedihan akan berhenti dan hilang. Bila anda telah mengembangkan meditasi *vipassanā* sepenuhnya, tingkat kesucian *Arahat* pasti tercapai dan terbebas dari kekhawatiran dan kesedihan secara permanen. Dengan cara inilah kekhawatiran dan kesedihan dapat diatasi oleh meditasi *vipassanā*.

**Manfaat ketiga** yaitu dapat mengatasi ratap tangis. Walaupun orang tua, anak, ataupun saudara anda meninggal, anda tidak akan merasa sedih akan kematian mereka karena anda mengerti

sepenuhnya proses mental dan jasmani terhadap yang kita sebut 'anak' atau 'orang tua.' Dalam hal ini, ratap tangis dapat diatasi dengan berlatih meditasi *vipassanā*. Mengenai manfaat ketiga, ada komentar terhadap *Mahā Satipathāna Sutta* yang mengisahkan sebuah cerita sebagai berikut:

Seorang wanita, bernama Patacara, yang suami, kedua putra, orang tua, dan saudara-saudaranya meninggal dalam waktu satu atau dua hari. Dia kemudian menjadi gila karena kesedihan, kekhawatiran dan ratap tangis. Ia diliputi oleh kesedihan yang disebabkan oleh kematian orang-orang yang dicintainya. Komentar ini mengisahkan cerita tersebut sebagai bukti nyata bahwa orang dapat mengatasi kesedihan, kekhawatiran, dan ratap tangis dengan meditasi *vipassanā*.

Suatu hari, Sang *Buddha* memberikan kotbah kepada orang-orang yang hadir di vihara Jetavana dekat Savatthi. Kemudian wanita yang tak waras ini pergi berjalan ke vihara dan melihat para hadirin mendengarkan kotbah, dan mendekati para hadirin. Seorang pria tua yang sangat baik kepada orang miskin, melepaskan jubah luarnya dan melemparkannya kepada wanita tersebut. Ia berkata "Anakku sayang, gunakanlah jubahku ini untuk menutupi tubuhmu." Pada saat yang sama, Sang *Buddha* berkata kepadanya, "Saudari yang baik, sadarlah." Karena kata-kata Sang *Buddha* yang lembut, kesadaran wanita tersebut kembali pulih. Ia kemudian duduk di salah satu sudut dan ikut mendengarkan kotbah. Sang *Buddha* yang mengetahui bahwa wanita tersebut telah pulih kesadarannya, mengarahkan kotbah itu kepadanya. Mendengar kotbah yang diberikan oleh Sang *Buddha*, wanita itu perlahan-lahan menyerap intisari *Dhamma* tersebut. Saat pikirannya telah siap untuk merealisasi *Dhamma*, Sang *Buddha* membabarkan Empat Kebenaran Mulia.

- Dukkha-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Penderitaan
- Samudaya-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Penyebab Penderitaan
- Nirodha-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Berhentinya

Penderitaan  
*Magga-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Jalan Menuju  
Berhentinya Penderitaan

Empat kebenaran mulia mencakup nasehat bagaimana caranya untuk tetap memperhatikan penuh pada apapun yang muncul dalam mental dan jasmani sebagaimana adanya. Patacara, setelah pikirannya kembali normal, mengerti dengan baik teknik *vipassanā*, menerapkannya terhadap apapun yang muncul dari proses mental dan jasmani dan pada apapun yang didengar. Ketika perhatian penuhnya mencapai momentum, konsentrasinya juga menjadi lebih dalam dan kuat. Karena konsentrasi yang dalam, pengetahuan pandangan terangnya yang dapat menembus proses mental dan jasmani menjadi kuat. Akhirnya perlahan-lahan Patacara dapat merealisasi karakteristik khusus dan karakteristik umum dari fenomena mental dan jasmani.

Oleh karena itu, Patacara dengan cepat mengalami semua tingkat-tingkat pengetahuan *vipassanā* sewaktu mendengarkan kotbah, dan ia mencapai jalan kesucian yang pertama (*sotāpatti-magga*). Melalui pengalamannya terhadap *Dhamma* dari meditasi *vipassanā*, kesedihan, kekhawatiran, dan ratap tangis yang dimilikinya menghilang total dari pikirannya dan ia menjadi “wanita baru.” Demikianlah, Patacara mengatasi kesedihan, kekhawatiran dan ratap tangisnya melalui meditasi *vipassanā*. Komentar *Mahā Satipathāna Sutta* menyebutkan, bukan hanya orang-orang di zaman Sang *Buddha*, tapi orang-orang di zaman sekarang juga dapat mengatasi kesedihan dan kekhawatiran jika mereka berlatih meditasi *vipassanā* dan mencapai tahapan pandangan terang yang tinggi. Yogi semua juga termasuk orang yang dapat mengatasi kesedihan dan kekhawatiran melalui meditasi *vipassanā*.

**Manfaat keempat** adalah berhentinya penderitaan jasmani.

**Manfaat kelima** adalah berhentinya penderitaan mental. Penderitaan jasmani seperti rasa sakit, kaku, gatal, kesemutan, dan

sebagainya dapat diatasi dengan memperhatikan penuh pada saat retreat meditasi dan begitu juga dalam kehidupan sehari-hari. Jika yogi memiliki beberapa pengalaman dalam latihan meditasi, yogi dapat mengatasi penderitaan mental dan jasmani dalam lingkup yang lebih besar. Jika kamu meluangkan waktu dan usaha yang cukup, kamu dapat melenyapkan penderitaan mental dan jasmani secara permanen (selamanya) ketika kamu mencapai tingkat kesucian *arahat*. Selama latihan meditasi, kamu dapat mengatasi rasa sakit, kaku, kesemutan, gatal, dan segala macam sensasi jasmani yang tak menyenangkan dengan mengamati sensasi tersebut secara cermat dan penuh perhatian. Oleh karena itu, yogi tak perlu takut terhadap rasa sakit, kaku, atau kesemutan karena mereka adalah “temen baikmu.” yang dapat membantu yogi mencapai *nibbanā*. Jika yogi mengamati rasa sakit dengan bersemangat, tepat, dan rapat, mungkin akan terasa lebih kuat intensitasnya. Hal itu dikarenakan yogi mengetahuinya dengan lebih jelas. Setelah yogi mengerti bahwa sensasi sakit itu tidak menyenangkan, yogi tidak akan menganggapnya sebagai bagian dari dirinya, karena sensasi tersebut dilihat hanya sebagai proses alami dari fenomena mental. Yogi tidak akan melekat pada sensasi rasa sakit sebagai ‘aku’ atau ‘milikku,’ atau ‘seseorang’ atau ‘makhluk.’ Dengan cara ini, yogi dapat menghapus pandangan salah tentang jiwa, diri, seseorang, makhluk, ‘aku’ atau ‘kamu.’

Jika akara dari segala macam kekotoran mental telah dihancurkan, contohnya: *sakkāya-ditthi* atau *atta-ditthi* telah dihancurkan, yogi pasti dapat mencapai jalan kesucian pertama, *sotāpatti-magga*. Kemudian yogi dapat melanjutkan latihan untuk mencapai tiga tingkatan dari jalan dan buah kesucian yang lebih tinggi. Itulah sebabnya saya katakan bahwa sensasi jasmani yang tak menyenangkan seperti sensasi sakit, kaku, dan kesemutan sebagai “temen baikmu” yang dapat membantu yogi mencapai *nibbanā*. Dengan kata lain, kesemutan atau sensasi sakit ini adalah kunci pintu *nibbanā*. Ketika yogi merasakan sakit, yogi beruntung. Sakit adalah obyek meditasi yang sangat berharga karena dapat menarik ‘pikiran yang mencatat’ untuk bertahan dalam jangka waktu yang lama. ‘pikiran yang mencatat’ dapat berkonsentrasi dengan dalam dan

terserap pada sensasi sakit tersebut. Jika pikiran telah terserap sepenuhnya dalam sensasi sakit, yogi tidak lagi sadar akan bentuk badan atau dirinya. Ini berarti yogi merealisasi karakteristik khusus (*sabhava-lakkhana*) dari sensasi sakit (*dukkha-vedanā*). Dengan melanjutkan latihan, yogi akan dapat merealisasi karakteristik umum, ketidakkekalan, penderitaan, dan tidak ada jiwa or tidak ada diri dari fenomena mental dan jasmani. Akhirnya membawa yogi ke *nibbanā*. Jadi yogi beruntung mendapatkan rasa sakit.

Di Burma, beberapa yogi, setelah melewati tingkat ketiga pandangan terang (*sammasana-ñāna*), hampir sepenuhnya dapat mengatasi rasa sakit. Walaupun demikian, mereka tidak puas karena mereka tidak memiliki rasa sakit diperhatikan. Sehingga mereka melipat kaki mereka di bawah badan dan menekannya guna mendapatkan rasa sakit. Mereka mencari “teman baik” yang dapat menuntun mereka menuju berhentinya penderitaan. Jika yogi merasa tidak bahagia, amatilah ketidakbahagiaan dengan penuh semangat, perhatian penuh, dan dengan rapat sebagai ‘tidak bahagia, tidak bahagia.’ Jika yogi merasa tertekan, tekanan mental itu harus diamati dengan memperhatikan penuh dan tak kenal lelah. Bila perhatian penuh yogi menjadi kuat, ketidakbahagiaan dan tekanan mental akan berhenti. Jadi, mengatasi penderitaan mental adalah keuntungan kelima dari meditasi *vipassanā*.

**Manfaat keenam** adalah pencapaian pencerahan, jalan dan buah kesucian (*magga* dan *phala*). Jika yogi mengabdikan usaha dan waktu yang cukup untuk berlatih meditasi *vipassanā*, yogi setidaknya akan mencapai jalan kesucian tingkat pertama (*sotāpatti-magga*). Inilah manfaat keenam dari meditasi *vipassanā*.

**Manfaat ketujuh** adalah yogi pasti mencapai *nibbāna*, pembebasan, melalui latihan meditasi *vipassanā*.

Jadi, inilah ketujuh manfaat dari meditasi *vipassanā* yang didapat oleh yogi melalui pengalaman langsung dalam *Dhamma*:

1. Pemurnian dari semua kekotoran mental.

2. Mengatasi kesedihan dan kekhawatiran.
3. Mengatasi ratap tangis.
4. Berhentinya semua penderitaan jasmani.
5. Berhentinya semua penderitaan mental.
6. Pencapaian pencerahan.
7. Pencapaian *nibbāna*.

Sang *Buddha* memulai *Mahā Satipatthāna Sutta* dengan tujuh manfaat dari meditasi *vipassanā*. Sehingga yogi pasti mendapatkan ketujuh manfaat di atas jika berusaha dengan gigih dalam latihannya.

Kita beruntung karena kita percaya pada Sang *Buddha* yang telah mencapai penerangan sempurna dan yang mengajarkan jalan yang benar, yang dapat menuntun pada berhentinya penderitaan. Tapi kita tidak boleh puas. Dalam naskah-naskah pali ada perumpamaan:

Ada sebuah kolam yang penuh dengan air yang jernih dan banyak bunga teratai di dalamnya. Seorang pengembara yang tangannya kotor mengetahui bahwa jika ia mencuci tangannya di kolam, maka tangannya akan bersih. Walaupun ia mengetahui hal itu, ia tidak pergi ke kolam untuk mencuci tangannya, sehingga tangannya tetap kotor. Dalam hal ini, Ia melewati kolam dan meneruskan perjalanannya.

Dalam naskah diajukan sebuah pertanyaan: “Jika pengembara itu tetap kotor, siapa yang harus disalahkan, kolam atau pengembaranya?” Jelas, pengembara. Walaupun ia tahu ia dapat mencuci kotorannya di kolam, tetapi ia tidak melakukannya. Oleh karena itu, pengembaralah yang harus disalahkan. Sang *Buddha* mengajarkan kita cara berperhatian penuh. Jika kita tahu jalannya tetapi tidak melatih meditasi *vipassanā* ini, kita tidak dapat melenyapkan penderitaan. Siapa yang harus disalahkan? Sang *Buddha*, meditasi *vipassanā*, atau diri kita sendiri? Ya, kitalah yang harus disalahkan. Jika yogi melatih meditasi *vipassanā* ini dengan usaha yang gigih, yogi akan dapat memurnikan dirinya dari segala

kekotoran mental dan melenyapkan semua penderitaan dengan mencapai ketujuh manfaat dari latihan meditasi *vipassanā*.

## BAB IV

### EMPAT LANDASAN PERHATIAN PENUH

Sang *Buddha* melanjutkan dengan menjelaskan Empat Landasan Perhatian Penuh setelah menerangkan tujuh manfaat dari meditasi *vipassanā*. Empat landasan perhatian penuh tersebut adalah:

1. *Kāyānupassanā Satipatthāna*
2. *Vedanānupassanā Satipatthāna*
3. *Cittānupassanā Satipatthāna*
4. *Dhammānupassanā Satipatthāna*

*Kāyānupassanā satipatthāna* berarti perenungan terhadap jasmani atau perhatian penuh terhadap semua proses jasmani sebagaimana adanya. *Vedanānupassana satipatthāna* adalah perenungan terhadap sensasi atau perasaan. Ada tiga macam sensasi atau perasaan, yaitu:

- a. Sensasi atau perasaan yang menyenangkan.
- b. Sensasi atau perasaan yang tidak menyenangkan.
- c. Sensasi atau perasaan yang netral.

Sensasi atau perasaan yang menyenangkan disebut *sukha vedanā* (*sukha* berarti menyenangkan, *vedanā* berarti sensasi atau perasaan). Sensasi atau perasaan yang tidak menyenangkan disebut *dukkha vedanā* (*dukkha* berarti tidak menyenangkan) Dan sensasi atau perasaan yang netral disebut *upekkhā vedanā* (*upekkhā* berarti netral; bukan menyenangkan, juga bukan tidak menyenangkan). Saat perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral muncul, yogi harus memperhatikan penuh terhadap perasaan tersebut sebagaimana adanya. Beberapa yogi berpendapat bahwa perasaan yang tidak menyenangkan tidak perlu diamati karena hal itu tidak menyenangkan. Sebenarnya, semua perasaan harus dicatat dengan perhatian penuh sebagaimana mereka terjadi. Jika yogi tidak mengamati atau mencatat perasaan senang atau tidak senang, yogi dipastikan akan melekat atau menolak perasaan tersebut. Saat yogi menyukai perasaan tertentu, yogi melekat pada perasaan tersebut.

Kemelekatan atau *tanhā* itu muncul bergantung kepada perasaan atau sensasi. Dalam hal ini, perasaan yang menyenangkan adalah penyebab, dan kemelekatan adalah akibat.

Jika yogi berlatih meditasi *vipassanā* dengan gigih dan tak kenal lelah, konsentrasinya menjadi dalam dan kuat. Saat konsentrasi yogi dalam dan kuat, yogi merasa bahagia dan mengalami kegiuran. Hal ini dikarenakan pikirannya pada saat itu cukup bersih dari segala kekotoran mental seperti keserakahan, kebencian, khayalan, kesombongan, dan sebagainya. Yogi yang tak kenal lelah ini telah mencapai tingkat pandangan terang yang sangat baik karena pikirannya sekarang menjadi damai dan tenang. Jika yogi menikmati dan merasa puas dengan apa yang dialaminya, itu berarti dia melekat pada kondisi tersebut. Akibatnya, yogi tidak dapat maju ke tingkat pandangan terang yang lebih tinggi. Pengalaman demikian dapat dicapai pada bagian pertama dari pandangan terang tingkat keempat. Jika yogi mengerti akan hal ini, yogi seharusnya hanya mengamati pengalaman yang telah dicapainya pada tingkat ini. Apapun yang dialaminya pada tingkatan ini, yogi tidak akan melekat jika yogi mengamati pengalamannya dengan perhatian penuh dan penuh semangat. Ketika yogi mencatatnya dengan perhatian penuh dan terus-menerus, kebahagiaan, ketenangan, atau kedamaian tidak akan muncul dalam dirinya dengan sangat jelas.

Apa yang dialaminya pada saat itu hanyalah perasaan yang muncul dan tenggelam saja. Kemudian perasaan lain muncul dan tenggelam lagi. Yogi tidak dapat membedakan antara perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan, kemudian ia akan terlepas dari pengalamannya dan meneruskan latihannya untuk pandangan terang yang lebih tinggi. Hanya dengan demikian, yogi dapat melewati tingkat pandangan terang ini.

Jika seorang yogi berjalan dengan memperhatikan penuh, mencatat keenam tahapan langkahnya: mengangkat tumit kaki (angkat), mengangkat keseluruhan kaki (naik), memajukan kaki (dorong), menurunkan kaki (turun), sentuh, dan tekan,

konsentrasinya akan menjadi bagus, dalam, dan kuat. Akibatnya yogi tidak akan menyadari bentuk kakinya, maupun menyadari tubuh ataupun bentuk tubuhnya. Yogi hanya menyadari gerakan kakinya. Gerakan kaki mungkin terasa ringan, yogi mungkin merasa seperti berjalan di udara. Dalam tahapan ini, yogi mengalami pengalaman meditasi yang luar biasa. Bila yogi tidak mengamati pengalaman ini dengan perhatian penuh, yogi akan menyukai pengalaman ini dan menginginkan yang lebih besar lagi. Yogi mungkin menjadi sangat puas dengan latihannya dan mungkin berpikir bahwa inilah *nibbāna* (berhentinya semua penderitaan), karena ini adalah pengalaman terbaik yang pernah didapatnya. Semua ini dapat terjadi karena yogi tidak mengamati pengalaman menyenangkan yang dialaminya, dan oleh karena itu yogi melekat pada sensasi tersebut. Kemelekatan ini muncul tergantung pada sensasi atau perasaan menyenangkan tentang pengalaman baiknya.

Jika seorang yogi menikmati perasaan menyenangkan atau perasaan tidak menyenangkan mengenai pengalaman baiknya tanpa memperhatikan penuh, yogi pasti akan melekat kepada perasaan itu. Jadi yogi harus mengamati dan waspada dengan perhatian penuh terhadap pengalaman apapun yang didapatnya pada tingkat ini. Yogi tidak boleh menganalisa atau berpikir mengenai hal ini. Yogi harus waspada terhadap setiap pengalaman yang timbul, agar dapat merealisasi pengalaman terhadap proses mental atau keadaan mental yang juga tidak kekal. Kapanpun yogi melakukan pencatatan, yogi akan menemukan bahwa pengalamannya tidak kekal. Ketika pikiran yang mencatat menjadi konstan, berkesinambungan, dan kuat, pikiran tersebut akan menembus sifat alamiah dari pengalamannya, misalnya keadaan mentalnya. Pikiran mulai merelalisasi bahwa pengalaman yang terjadi telah lenyap. Jika perasaan menyenangkan itu muncul, pikiran mencatatnya, kemudian perasaan menyenangkan itu lenyap kembali. Yogi kemudian dapat menyimpulkan bahwa perasaan menyenangkan yang terjadi bersama pengalamannya bersifat tidak kekal (*anicca*). Hal ini dikarenakan yogi telah mengerti sifat alamiah ketidakkekalan melalui pengalaman *Dhammanya* sendiri. Di sini, *Dhamma* berarti proses mental dan juga proses

jasmani. Karena yogi telah merealisasi bahwa perasaan menyenangkan dan pengalaman baiknya tidaklah kekal, yogi tidak akan melekat padanya. Kemelekatan tidak akan muncul bila yogi telah mengerti dengan benar sifat alamiah yang sebenarnya dari keadaan mental yang baik atau pengalaman yang baik.

## Hubungan Sebab dan Akibat

Bila kemelekatan (*tanhā*) tidak timbul, keterikatan<sup>2</sup> (*upādāna*) tidak timbul. Jika keterikatan tidak timbul, maka tidak akan ada perbuatan baik atau buruk, baik itu melalui pikiran, perkataan, ataupun tindakan jasmani. Perbuatan yang disebabkan oleh keterikatan dikenal sebagai *kamma-bhava*, dapat berupa perbuatan baik atau perbuatan buruk. Perbuatan baik melalui jasmani disebut *kusala kāya-kamma* dan perbuatan buruk melalui jasmani disebut *akusala kāya-kamma*. Perbuatan baik melalui ucapan disebut *kusala vaci-kamma* dan perbuatan buruk melalui ucapan disebut *akusala vaci-kamma*. Perbuatan baik melalui pikiran disebut *kusala mano-kamma* dan perbuatan buruk melalui pikiran disebut *akusala mano-kamma*. Perbuatan-perbuatan ini atau *kamma* muncul karena keterikatan yang timbul sebagai akibat kemelekatan pada perasaan atau sensasi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Perbuatan yang dilakukan melalui pikiran, ucapan, dan jasmani akan menjadi sebab, dan akibatnya dapat timbul dalam kehidupan ini atau kehidupan yang akan datang. Jadi dengan cara ini, makhluk-makhluk terlahir kembali melalui perbuatannya yang baik ataupun yang tidak baik. Perbuatan itu disebabkan oleh keterikatan yang memiliki kemelekatan sebagai akarnya. Kemelekatan itu sendiri dikondisikan oleh perasaan atau sensasi. Dengan cara ini, makhluk terlahir di kehidupan berikutnya untuk mengalami berbagai penderitaan karena dia tidak mengamati perasaan yang

---

<sup>2</sup> *Upādāna* (grasping) diterjemahkan sebagai mencengkeram, tidak dapat melepas. Sehingga disini diartikan sebagai ‘keterikatan’.

menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan yang timbul bersama pengalamannya.

Oleh sebab itu, jika yogi berpikir bahwa perasaan itu tidak perlu diamati, yogi akan terbawa oleh hukum sebab-akibat yang saling berkaitan (*paticcasamuppāda*), lahir kembali di kehidupan yang akan datang dan serta mengalami berbagai macam penderitaan. Itulah sebabnya Sang *Buddha* mengajarkan kepada kita agar memperhatikan penuh terhadap perasaan atau sensasi apapun, baik itu menyenangkan, tidak menyenangkan ataupun netral.

### **Perhatian Penuh Terhadap Perasaan**

Perhatian penuh atau perenungan terhadap perasaan dikenal sebagai *vedanānupassana satipatthāna*. Pada permulaan latihan, biasanya yogi merasakan sensasi yang tidak menyenangkan baik itu di jasmani ataupun mental. Di sini kita perlu menjelaskan kembali tentang dua macam sensasi, yaitu:

1. *Kāyika-vedanā*
2. *Cetasika-vedanā*

Perasaan atau sensasi yang timbulnya tergantung pada proses jasmani, dikenal sebagai *kāyika-vedanā*. Kita dapat menterjemahkannya sebagai perasaan jasmani atau perasaan tubuh. Jika perasaan atau sensasi tersebut timbulnya tergantung pada proses mental, maka dikenal sebagai *cetasika-vedanā*. Kita dapat menyebutnya sebagai perasaan atau sensasi mental. Sebenarnya setiap perasaan atau sensasi adalah proses mental, bukan proses jasmani. Tetapi kadang-kadang perasaan atau sensasi yang muncul tergantung pada ketidaknyamanan terhadap proses jasmani. Ketika seorang yogi merasakan ketidaknyamanan di tubuhnya, kemudian perasaan tidak menyenangkan muncul. Sensasi tidak menyenangkan ini disebut *kāyika-vedanā*, karena munculnya tergantung pada proses jasmani.

Pada permulaan latihan, seorang yogi biasanya mengalami sensasi mental dan jasmani yang tidak menyenangkan. Tetapi apapun

sensasi yang dialaminya, yogi harus mengamatinya dengan perhatian penuh, penuh semangat, dan tepat, sehingga yogi dapat mengerti sifat alamiah yang sebenarnya dari sensasi tersebut. Karakteristik khusus dan umum dari perasaan harus dimengerti sepenuhnya sehingga yogi tidak akan melekat pada perasaan tersebut ataupun menolaknya. Ini adalah *vedanānupassanā satipatthāna* – perhatian penuh terhadap perasaan atau sensasi. Jika perasaan timbul, perasaan tersebut harus diamati dan dicatat sebagaimana ketika perasaan tersebut timbul.

Suatu hal yang alami bila yogi merasa takut pada sensasi jasmani yang tak menyenangkan yang dialaminya dalam latihan meditasi, tapi perasaan sakit bukanlah suatu proses yang harus ditakuti. Rasa sakit adalah proses alami yang seharusnya dimengerti sepenuhnya dengan mewaspadainya ketika rasa sakit itu muncul. Ketika seorang yogi dapat dengan sukses mengamati rasa sakit dengan usaha yang gigih, maka ia dapat mengerti sifat alamiah yang sebenarnya dari rasa sakit secara umum dan khusus. Kemudian pandangan terang yang menembus pada sifat alamiah dari rasa sakit atau sensasi yang tidak menyenangkan akan menuntun yogi ke tingkat pandangan terang yang lebih tinggi. Bahkan, yogi dapat mencapai pencerahan melalui sensasi sakit ini.

## **Perhatian Penuh Terhadap Kesadaran**

Landasan perhatian penuh yang ketiga adalah *cittānupassanā satipatthāna* yang berarti perhatian penuh pada kesadaran (*citta*) dan bentuk-bentuk mental (*cetasika*) yang muncul bersama dengan kesadaran. Menurut *Abhidhamma*, setiap “pikiran” terdiri dari kesadaran dan hal yang berhubungan dengan kesadaran itu sendiri. Kesadaran tidak pernah timbul sendiri, tapi timbul bersama dengan hal yang berhubungan dengannya. Singkatnya, kesadaran, pikiran, ataupun keadaan mental yang muncul harus diamati dan dicatat dengan perhatian penuh sebagaimana mereka muncul. Inilah yang dimaksud dengan *cittānupassanā satipatthāna*.

Keadaan mental yogi mungkin baik dan keadaan emosinya mungkin lebih baik. Apapun itu, harus dicatatnya sebagaimana saat hal itu muncul. Oleh sebab itu, ketika kesadaran yogi tercemar oleh nafsu atau kemelekatan, yogi harus memperhatikan penuh pada keadaan tersebut sebagaimana adanya. Jika kesadaran yogi tercemar dengan kemarahan, yogi harus mencatatnya sebagai kesadaran dengan kemarahan. Kesadaran tersebut dapat dicatat sebagai ‘kemarahan’ atau ‘marah’ sesuai dengan *Mahā Satipatthāna Sutta*. Jika perhatian penuh kuat, kemarahan akan hilang. Yogi kemudian menyadari bahwa kemarahan tidak bertahan lama, kemarahan itu muncul dan tenggelam. Dengan mengamati kemarahan, yogi mendapatkan dua keuntungan:

1. Mengatasi kemarahan.
2. Merealisasi atau mengerti sifat alamiah kemarahan (muncul dan tenggelamnya kemarahan atau *anicca*).

Kemarahan adalah salah satu bentuk mental yang dapat membawa yogi pada berhentinya penderitaan bila yogi mencatatnya dengan perhatian penuh.

## **Perhatian Penuh Terhadap Dhamma**

Landasan perhatian penuh yang keempat adalah *dhammānupassanā satipatthāna*, yang berarti perenungan atau perhatian penuh terhadap *Dhamma*. Di sini *Dhamma* meliputi banyak kategori dari proses mental dan jasmani. Kategori pertama adalah lima *nivāraṇa* (lima rintangan mental).

1. ***Kāmacchanda***: keinginan indera - keinginan terhadap obyek-obyek bentuk, suara, bau, rasa, dan sentuhan.
2. ***Vyāpāda***: kemarahan atau niat jahat.
3. ***Thina-middha***: kemalasan dan keengganan - mengantuk, ketumpulan mental, perasaan berat/kelambanan.
4. ***Uddhacca-kukkucca***: penyesalan, kekhawatiran atau ketidakbahagiaan terhadap apa yang pernah dilakukan.  
Aspek pertama: ketidakbahagiaan terhadap kegagalan dalam melakukan sesuatu yang harus dilakukan di masa lampau.

Aspak kedua: ketidakbahagiaan terhadap perbuatan yang telah dilakukan yang seharusnya tidak boleh dilakukan. Contoh ini adalah perbuatan yang mengakibatkan karma buruk.

5. **Vicikichā**: keragu-raguan.

Selama pikiran tercemar, yogi tidak akan dapat proses mental dan jasmani. Hanya jika pikiran telah terkonsentrasi dengan baik pada obyek meditasi (proses mental atau jasmani), yogi dapat terbebas dari kekotoran mental. Pikiran menjadi jernih dan dapat menembus/mengerti sifat alamiah dari proses mental dan jasmani sebagaimana adanya. Jadi apapun yang muncul dari kelima rintangan mental tersebut, yogi harus selalu waspada. Contoh: jika yogi mendengar lagu yang merdu dari luar dan tidak mencatatnya, mungkin akan timbul keinginan untuk mendengarkan lagu tersebut. Yogi mungkin ingin mendengarkan kembali lagu tersebut dan menikmatinya. Keinginan untuk mendengarkan lagu adalah keinginan indera - *kāmacchanda*. Jadi, saat yogi mendengar lagu yang merdu, ia harus mencatatnya sebagai “mendengar, mendengar.” Yogi mungkin masih terpengaruh oleh lagu tersebut jika perhatian penuhnya tidak cukup kuat.

Jika yogi mengetahui bahwa keinginan indera untuk mendengar lagu itu dapat membawanya pada keadaan yang tidak tidak diinginkan, atau kecelakaan, atau dapat menjadi penghalang kemajuan meditasinya, yogi akan mencatat keinginannya sebagai ‘ingin, ingin, hingga keinginannya hacur oleh perhatian penuh yang kuat. Saat perhatian penuh menjadi konstan dan kuat, keinginan itu akan hilang. Keinginan hilang karena telah diamati dengan penuh semangat dan perhatian penuh. Jika yogi mengamati dan memperhatikan penuh pada keinginan inderanya sebagaimana adanya, mencatatnya dalam hati ‘ingin, ingin,’ maka ia telah mengikuti apa yang diajarkan oleh Sang *Buddha* dalam *Mahā Satipatthāna Sutta*. Berperhatian penuh dengan cara seperti ini disebut *dhammānupassanā satipatthāna* atau perenungan terhadap obyek-obyek pikiran, contohnya: perenungan terhadap rintangan mental (*nivāraṇa*).

*Thina-middha*, kemalasan dan keengganan, sebenarnya berarti mengantuk. Dua hal ini adalah ‘temen lama’ para yogi, saat yogi mengantuk, *thina-middha* akan menikmatinya. Jika muncul sensasi menyenangkan dalam diri yogi, ia akan mampu menyadarinya. Tetapi bila rasa kantuk yang timbul, yogi tak bisa menyadarinya karena yogi menyukainya. Itu sebabnya mengapa *thina-middha* atau perasaan mengantuk disebut sebagai ‘temen lama’ para yogi. Hal ini membuat yogi berada dalam lingkaran kelahiran lebih lama. Jika yogi tak mampu mengamati rasa kantuknya, yogi tak akan dapat mengatasinya. Kecuali jika yogi telah mengerti sifat alamiah dari kemalasan dan keengganan (mengantuk), yogi akan melekat serta menikmatinya. Jika kita mengantuk, kita harus berusaha dan berjuang lebih keras dalam berlatih. Artinya yogi harus mengamati dengan perhatian penuh, semangat, dan tepat, sehingga yogi dapat membuat pikirannya aktif dan siaga. Ketika pikiran menjadi aktif dan siaga, pikiran akan terbebas dari rasa kantuk. Kemudian yogi dapat mengatasi rasa kantuk.

*Uddhacca-kukkucca* adalah penghalang mental keempat. *Uddhacca* adalah kegelisahan atau gangguan, sedangkan *kukkucca* adalah penyesalan. Dalam hal ini *uddhacca* berarti gangguan pikiran, kegelisahan, atau berkelananya pikiran. Ketika pikiran berkelana atau berpikir sesuatu, bukannya mencatat obyek meditasi, inilah yang disebut sebagai *uddhacca*. Jika pikiran berkelana, yogi harus waspada pada pikirannya sebagaimana adanya. Pada awal latihan, yogi mungkin tidak dapat mengamati pikiran yang berkelana. Yogi bahkan tidak mengetahui bahwa pikirannya berkelana. Yogi berpikir bahwa pikirannya terfokus pada obyek meditasi, dalam hal ini gerakan dinding perut. Ketika yogi mengetahui bahwa pikirannya berkelana, yogi harus mencatat ‘berkelana, berkelana’ atau ‘berpikir, berpikir.’ Ini artinya *uddhacca-kukkucca* telah diamati.

Penghalang mental kelima adalah *vicikichā* atau keraguan. Yogi mungkin mempunyai keragu-raguan terhadap *Buddha*, *Dhamma*, *Shanga*, atau teknik meditasi. Keraguan apapun yang

muncul, harus diamati dengan perhatian penuh. Yogi harus memperhatikan penuh pada apapun sebagaimana adanya. Ini dikenal sebagai *dhammānupassanā satipatthāna*.

Jadi inilah Empat Landasan Perhatian Penuh:

1. *Kāyānupassanā Satipatthāna*: perenungan terhadap fenomena tubuh atau jasmani.
2. *Vedanānupassanā Satipatthāna*: perenungan terhadap perasaan.
3. *Cittānupassanā Satipatthāna*: perenungan terhadap kesadaran dan segala yang berhubungan dengannya.
4. *Dhammānupassanā Satipatthāna*: perenungan terhadap *Dhamma* atau obyek-obyek pikiran.

## BAB V

### TUJUH TINGKAT PEMURNIAN

Untuk mencapai pencerahan, yogi harus melalui tujuh tingkat pemurnian (*visuddhi*).

#### **Pemurnian Kelakuan Moral**

Tingkat pemurnian pertama adalah pemurnian kelakuan moral (*sīla-visuddhi*). Yogi harus melaksanakan paling sedikit lima *sīla* (lebih baik lagi delapan *sīla*), sehingga yogi dapat mencapai pemurnian *sīla*. *Sīla* ketiga dari lima *sīla* adalah menghindari perbuatan asusila, sedangkan *sīla* ketiga dari delapan *sīla* adalah menghindari semua perbuatan seksual. Jika yogi tidak menghindari hubungan seksual, pikirannya akan dicemari oleh rintangan mental dari keinginan indera (*kāmacchanda-nivāraṇa*). Hanya jika pikiran seorang yogi dalam keadaan murni dari segala rintangan mental, yogi dapat mengerti sifat alamiah dari proses mental dan jasmani.

Tentu saja akan lebih baik bila yogi dapat melaksanakan delapan *sīla*. Bila yogi tidak melaksanakan *sīla*, yogi mungkin akan memiliki keinginan-keinginan untuk obyek rasa (makanan/minuman), obyek bentuk/rupa, obyek suara, obyek bau, dan obyek sentuhan - lima macam keinginan indera (*kāmacchanda*) dalam pikirannya. Dengan melaksanakan delapan *sīla*, yogi dapat memurnikan perbuatan dan perkataannya yang merupakan pemurnian moral (*sīla-visuddhi*). Setelah moralnya murni, maka pikirannya pun akan dimurnikan sampai batas tertentu. Bila pikirannya telah murni, yogi menjadi tenang, damai, bahagia, dan dapat berkonsentrasi pada obyek meditasi. Kemudian yogi mencapai pemurnian pikiran (*citta-visuddhi*), pemurnian tingkat kedua.

Ketika *bhante* Uttiya, salah satu murid Sang *Buddha* sakit dan terbaring di tempat tidur, Sang *Buddha* mengunjunginya dan menanyakan kesehatannya. *Bhante* Uttiya menceritakan tentang

sakitnya pada Sang *Buddha*: “*Bhante*, penyakit saya bukannya berkurang malah makin bertambah. Saya tidak tahu apakah saya dapat atau tidak dapat hidup hari ini atau besok. Jadi saya ingin bermeditasi untuk menghancurkan segala macam kekotoran mental hingga mencapai tingkat kesucian keempat (*arahat*), sebelum saya meninggal. Tolong berikan petunjuk singkat yang dapat membantu dalam mengembangkan latihan meditasi saya untuk mencapai tingkat kesucian *arahat*.”

Kemudian Sang *Buddha* bersabda: Uttiya, kamu harus membersihkan dari awal. Jika awalnya sudah dibersihkan, maka kamu akan mencapai tingkat kesucian *arahat*. Sang *Buddha* kemudian mengajukan pertanyaan, “Apakah yang dimaksud dengan awal?” Kemudian Sang *Buddha* menjawabnya sendiri, “Di sini yang dimaksud dengan awal adalah pemurnian kelakuan moral (*sīla*) dan pandangan benar (*sammā ditthi*). Pandangan benar berarti menerima dan percaya hukum sebab dan akibat, aksi dan reaksi, atau hukum karma.” Sang *Buddha* kemudian melanjutkan: Uttiya, kamu harus membersihkan kelakuan moral dan pandangan benar-mu. Kemudian, berdasarkan kelakuan moral (*sīla*) yang murni, kamu harus mengungkapkan Empat Landasan Perhatian Penuh. Dengan berlatih demikian, kamu akan mencapai berhentinya penderitaan.

Sang *Buddha* yang Maha Tahu memberikan penekanan pada pemurnian *sīla* atau kelakuan moral karena itu merupakan syarat dasar untuk kemajuan dalam konsentrasi dan juga pandangan terang. Ketika kelakuan moral telah murni, pikiran menjadi tenang, damai, dan bahagia. Jika yogi mengembangkan perhatian penuh, yogi akan dengan mudah berkonsentrasi pada semua obyek dari proses mental dan jasmani. Jadi kemurnian kelakuan moral adalah persyaratan awal bagi yogi untuk maju.

## **Pemurnian Pikiran**

Pemurnian kedua adalah pemurnian pikiran (*citta-visuddhi*). Jika kita ingin mencapai pengetahuan pandangan terang, pikiran

harus bersih dari segala macam kekotoran mental. Jika pikiran terkonsentrasi dengan baik pada fenomena mental dan jasmani, pikiran akan bebas dari semua rintangan mental. Ini dikenal sebagai pemurnian pikiran (*citta-visuddhi*). Dengan pemurnian ini, pikiran dapat menembus sifat alamiah dari proses mental dan jasmani. Pertama, yogi dapat membedakan antara proses mental dan jasmani (*nāma* dan *rūpa*) melalui pengalamannya sendiri. Pengetahuan ini dikenal sebagai *nāma-rūpa-pariccheda-ñāna* – pengetahuan pandangan terang yang dapat membedakan antara mental dan jasmani.

### **Pemurnian Pandangan**

Tingkat pemurnian yang ketiga adalah pemurnian pandangan (*ditthi-visuddhi*). Jika seorang yogi menembus sifat alamiah dari proses mental dan jasmani, yogi tak akan menganggap kedua proses tersebut sebagai seseorang atau makhluk, jiwa atau diri. Maka dengan demikian yogi telah memurnikan pandangannya, yogi telah mencapai *ditthi-visuddhi*.

### **Pemurnian dengan Mengatasi Keraguan**

Tingkat pemurnian yang keempat adalah pemurnian dengan mengatasi keraguan (*kankhā-vitarana-visuddhi*) adalah. *Kankhā* berarti keraguan dan *visuddhi* berarti pemurnian. Jika seorang yogi telah mencapai tingkat kedua dari pengetahuan pandangan terang, pengetahuan tentang sebab-akibat (*paccaya-pariggaha-ñāna*), yogi tidak lagi memiliki keraguan terhadap kehidupan masa lampunya. Dengan demikian yogi telah mengatasi keraguan dan inilah yang disebut dengan pemurnian dengan mengatasi keraguan.

Untuk mencapai pengetahuan ini, yogi harus mengamati setiap keinginan, kehendak, atau kemauan<sup>3</sup> sebelum melakukan suatu tindakan atau gerakan. Setiap tindakan selalu didahului dengan

---

<sup>3</sup> Keinginan, kehendak, atau kemauan; terjemahan dari intention, wish or want

keinginan, kehendak, atau kemauan. Itulah sebabnya mengapa yogi harus memperhatikan penuh terhadap setiap keinginan sebelum tindakan atau gerakan. Ketika yogi mempunyai keinginan untuk mengangkat kakinya, yogi harus mencatatnya sebagai 'ingin, ingin,' kemudian 'mengangkat, mengangkat.' Ketika yogi hendak menekuk tangannya, yogi harus mencatatnya sebagai 'ingin, ingin,' kemudian 'tekuk, tekuk.' Ketika yogi sedang makan, yogi mempunyai keinginan untuk membuka mulut untuk memasukkan makanan. Yang pertama harus dilakukan, yogi harus mencatat 'ingin, ingin,' kemudian 'buka, buka.' Dalam proses membuka mulut, keinginan adalah sebab, dan membuka mulut adalah akibat.

Tanpa kehendak atau kemauan untuk datang ke sini, dapatkah yogi datang ke sini? Jadi, yang mana sebab dan yang mana akibat? Tindakan datang adalah akibat, keinginan adalah sebabnya. Kemudian, mengapa yogi duduk di kursi? Benar, hal itu disebabkan keinginan untuk duduk di kursi. Apakah ada yang duduk di kursi? Jika yogi pikir ada seseorang yang duduk di kursi, maka yogi harus membawa sesosok mayat dari rumah sakit dan mendudukkannya di kursi. Mayat tidak dapat duduk di kursi karena tak punya keinginan. Ini hanyalah keinginan, proses mental yang menyebabkan tindakan atau gerakan. Lalu, apakah sikap duduk itu adalah seorang laki-laki, wanita, samanera, atau *bhikkhu*? Bukan semuanya. Pada sikap duduk, ada proses jasmani yang didukung oleh unsur angin (*vāyodhātu* - unsur angin dari dalam dan luar). Duduk adalah proses jasmani.

Jadi jika kita ingin duduk, pertama-tama kita harus mencatat, 'ingin, ingin,' kemudian 'duduk, duduk, duduk.' Semua gerakan dalam proses duduk harus diamati setelah mencatat keinginan. Ketika kita menekuk tangan, pertama-tama catatlah keinginan, kemudian catat gerakan menekuk tangan. Ketika kita merentangkan tangan, pertama-tama catatlah keinginan, kemudian gerakan merentangkan tangan sebagai 'rentangkan, rentangkan, rentangkan.' Jika konsentrasi kita cukup dalam, dengan menyadari keinginan dan tindakan yang mengikutinya, kita akan mengerti bahwa tak ada

apapun yang timbul tanpa sebab. Segala sesuatu muncul karena ada sebabnya.

Oleh sebab itu, yang disebut seseorang, pria atau wanita adalah hanya suatu proses sebab dan akibat. Tidak ada pelaku, tidak ada orang yang melakukan sesuatu. Jika yogi percaya ada orang yang duduk, itu disebut *sakkāya-ditthi* atau *atta-ditthi* (pandangan salah mengenai seorang pelaku). Jika yogi mengerti sepenuhnya hubungan sebab dan akibat, apapun yang yogi sadari hanyalah suatu proses yang alami. Kemudian, tidak ada yang disebut dengan 'seseorang' yang menjadi presiden ataupun raja. Lalu, apa yang ada di masa lampau? Hanyalah proses sebab dan akibat. Sehingga yogi tidak ragu akan kehidupannya dimasa lampau. Dengan cara inilah, yogi dapat mengatasi keragu-raguan pada kehidupan yang lampayunya. Jadi, inilah yang dikenal sebagai pemurnian dengan mengatasi keragu-raguan (*kankha-vitarana-visuddhi*).

Beberapa yogi kesulitan untuk mengamati keinginan sebelum suatu tindakan dilakukan, karena yogi tidak cukup sabar. Untuk mengamati, kita harus sabar dengan tindakan atau gerakan kita, sehingga kita dapat mengamati keinginan sebelum suatu tindakan atau gerakan dilakukan. Ketika kita mengamati keinginan sebelum mengangkat kaki, kita akan mengerti bagaimana keinginan berhubungan dengan gerakan mengangkat kaki. Begitu juga ketika kita mengamati keinginan sebelum mendorong kaki, kita akan mengerti bagaimana keinginan berhubungan dengan gerakan mendorong kaki. Ketika kita mengamati keinginan sebelum menurunkan kaki, kita akan mengerti bagaimana keinginan berhubungan dengan gerakan menurunkan kaki, dan seterusnya. Jika kita mengerti hubungan dari sebab dan akibat, kita dapat dikatakan hampir mengerti sepenuhnya hukum sebab dan akibat. Dengan mengerti hal ini, yogi mengatasi keraguan mengenai apakah ada seorang individu atau makhluk yang abadi dalam dirinya. Kemudian apa yang sesungguhnya ada hanyalah proses sebab dan akibat.

## **Pemurnian Pengetahuan dan Pandangan Tentang Jalan dan Bukan Jalan**

*Visuddhi* yang kelima adalah pemurnian pengetahuan dan pandangan terhadap jalan dan bukan jalan (*maggāmagga-ñānadassana-visuddhi*). Pada tingkat pandangan terang ini, yogi mendapatkan pengalaman yang sangat baik; merasa ringan, bahagia, tenang, damai dan sebagainya. Kadang-kadang yogi merasa badannya menjadi ringan, seperti telah terangkat atau seolah-olah seperti terbang di udara. Perhatian penuh yogi sangat tajam, usahanya stabil, tidak lemah, tidak terlalu kuat atau kaku, sedang, dan mantap. Konsentrasinya dalam sehingga yogi mengalami kedamaian, ketenangan, keseimbangan, kebahagiaan, kegiuran, dan sebagainya. Ini adalah tingkat yang sangat baik yang harus dilalui oleh yogi. Tingkat ini dapat dialami dalam dua minggu jika yogi berlatih dengan sungguh-sungguh. Tapi ada juga yogi yang mencapai tingkat ini dalam seminggu. Dengan pengalaman bagus tersebut, yogi mungkin berpikir “Ini pasti *nibbāna* – ini luar biasa, saya belum pernah mengalami hal ini sebelumnya, ini lebih baik daripada memiliki satu juta dollar – sekarang saya telah mencapai *nibbāna*.” Bila ini terjadi, yogi tidak dapat melangkah lebih jauh karena yogi melekat pada keadaan tersebut. Yogi berpikir bahwa bila ia melangkah lebih jauh, ia akan keluar dari *nibbāna*. Jika seorang yogi menganggap ini adalah *nibbāna*, ini adalah salah jalan. Untuk itu yogi harus meneruskan meditasinya dan berlatih dengan sungguh-sungguh. Ini hanyalah pengalaman yang kecil dan tidak berarti. Yogi tidak boleh puas dengan pengalaman ini dan harus terus maju dengan latihannya.

## **Pemurnian Pengetahuan dan Pandangan Tentang Jalan**

*Visuddhi* yang keenam adalah *patipadā-ñānadassana-visuddhi*. *Patipadā* berarti jalan/arah latihan, *ñāna* berarti pengetahuan, *dassana* berarti pandangan. *Ñāna* dan *dassana* di sini berkenaan dengan pengertian yang sama. Dengan maksud memberikan penekanan pada penembusan, naskah menggunakan dua

kata dengan pengertian yang sama, yaitu pengetahuan dan pandangan. Jadi *patipadā-ñānadassana-visuddhi* berarti pemurnian dari pengetahuan dan pandangan tentang jalan/arah dari latihan. Ini berarti bahwa bila yogi telah melewati *maggāmagga-ñānadassana-visuddhi*, yogi berada di jalan yang benar yang menuntun menuju ke tingkat kesucian arahat atau berhentinya penderitaan.

Jika yogi berada di jalan yang salah, yogi akan akan berhenti pada *maggāmagga-ñānadassana-visuddhi*. Karena yogi berada di jalan yang benar, yogi harus melalui kesembilan tingkat pandangan terang dan mendekati tujuan, jadi yogi dapat menilai bahwa arah latihannya adalah benar. Dengan begitu yogi tidak lagi memiliki keraguan terhadap jalannya latihan. Keraguan itu telah dihancurkan oleh pandangan dan pengetahuan tentang jalan dari latihan. Kemudian, dilanjutkan dengan pemurnian pengetahuan dan pandangan tentang jalan yang benar dari latihan (*patipadā-ñānadassana-visuddhi*). Jika yogi mencapai tingkat ini, yogi telah mencapai *anumola-ñāna* (pengetahuan adaptasi), karena pengalaman yogi sesuai dengan pengetahuan pandangan terang tingkat yang lebih rendah dan juga pengetahuan pandangan terang tingkat yang lebih tinggi.

## **Pengetahuan dari Kematangan**

Jika yogi meneruskan latihannya, yogi akan sampai pada garis batas dalam waktu singkat. Dalam dua atau tiga momen pikiran, yogi telah mencapai garis batas dan berdiri di sana. Yang dimaksud dengan garis batas di sini adalah garis batas antara orang biasa (*puṭhujjana*) dan orang mulia/suci (*ariya*). Jika yogi di perbatasan, apakah akan maju terus atau mundur? Jika mundur, perhatian yogi ke masa lampau, tapi bila maju terus, perhatian yogi berarti ke depan. Di depan adalah berhentinya segala gabungan benda, yaitu berhentinya segala macam unsur mental (*nāma*) dan unsur jasmani (*rūpa*). Jika yogi berdiri di perbatasan, akan dapat melihat ke depan dan belakang. Kemudian yogi akan tahu, “Jika saya maju terus, semua penderitaan akan berhenti. Jadi, haruskah saya

maju?” Yogi akan memikirkannya dan jawabannya adalah “ya” karena dia sudah menderita lama sekali (*kappa*). Kata ‘*kappa*’ berarti jumlah kehidupan yang tidak terhitung. Jika yogi berada di perbatasan, dia akan merenungkan pengalaman masa lalunya, “Saya sudah menderita dalam jumlah kehidupan yang tidak terhitung dalam siklus *dukkha* ini. Saya kira ini sudah cukup. Saya harus mengakhiri semua penderitaan ini.”

Perhatian yogi kemudian akan ditujukan pada berhentinya penderitaan. Pengetahuan mengenai garis perbatasan dikenal sebagai *gotrabhu-ñāna*. ‘*Gotra*’ berarti *puthujjana* atau keturunan. Pada perbatasan, garis keturunan dari seorang *puthujjana* dipotong secara total, jadi tak ada lagi *puthujjana*. Setelah yogi melawati garis batas itu, yogi menjadi makhluk mulia/suci (*ariya*), karena telah memotong garis keturunan *puthujjana*. Yang Mulia Nyanaponika Thera menterjemahkan *gotrabhu-ñāna* sebagai pengetahuan mengenai kematangan karena pengetahuan yogi cukup matang untuk mencapai jalan kesucian. Sebenarnya, kita dapat menterjemahkannya sebagai pengetahuan yang telah memotong garis keturunan *puthujjana*. Ketika garis keturunan *puthujjana* telah dipotong, yogi telah mencapai *sotāpatti-magga-ñāna*, ia menjadi seorang mulia/suci (*ariya*).

Segera setelah garis batas pengetahuan kematangan, muncul pengetahuan mengenai jalan (*magga-ñāna*) yang merealisasi empat kebenaran mulia sepenuhnya.

- Dukkha-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Penderitaan
- Samudaya-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Penyebab Penderitaan
- Nirodha-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Berhentinya Penderitaan
- Magga-sacca* : Kebenaran Mulia Mengenai Jalan Menuju Berhentinya Penderitaan

## Pemurnian Pengetahuan dan Pandangan

Karena yogi telah merealisasi empat kebenaran mulia ini, pengetahuan dan pandangannya mengenai kebenaran menjadi murni. Jadi, pengetahuan pandangan ini dikenal sebagai *ñānadassana-visuddhi*, pemurnian pengetahuan dan pandangan. *Visuddhi* ketujuh mengacu pada *sotāpatti-ñāna*, pengetahuan pertama mengenai jalan kesucian. Jika yogi telah mencapai *visuddhi* ketujuh, yogi telah menjadi seorang *sotāpanna*. *Sotā* berarti arus dan *apanna* berarti pemasuk, jadi arti keseluruhannya adalah pemasuk arus. Jika yogi telah mencapai *sotāpatti-ñāna*, berarti yogi telah mencapai arus jalan mulia beruas delapan. Hanya dengan demikianlah yogi telah mencapai *ñānadassana-visuddhi* – pemurnian pengetahuan dan pandangan.

## BAB VI

### SEMBILAN CARA UNTUK MENAJAMKAN KEMAMPUAN MENTAL

Lima kemampuan mental seorang yogi adalah *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, dan *paññā*. Kelima faktor ini dikenal sebagai *pañcendriya* (*pañca* berarti lima, *indriya* berarti kemampuan), ini juga dikenal sebagai Pancabala (lima kekuatan mental).

***Saddhā*** berarti keyakinan yang didapat melalui pengertian benar atau yang disertai dengan pengertian benar

***Virīya*** berarti usaha yang tidak kenal lelah atau semangat

***Sati*** berarti perhatian penuh atau perhatian yang konstan (terus menerus)

***Samādhi*** berarti konsentrasi yang dalam

***Paññā*** berarti kebijaksanaan, pandangan terang atau penerangan

Untuk meditasi, kelima kemampuan mental ini harus kuat, menonjol dan seimbang seperti yang disebutkan dalam kitab komentar *visuddhimagga*. *Saddhā* harus kokoh, dan tak tergoyahkan. *Sati* harus kuat dan tajam. *Samādhi* harus dalam dan *paññā* harus menembus.

#### Menyeimbangkan Kemampuan Mental

Untuk membuat kelima kemampuan mental ini menjadi kuat, tajam dan seimbang, ada sembilan panduan yang yogi harus ikuti. Jika kemampuan mental ini kuat tapi tidak seimbang, seorang yogi tidak dapat mencapai pandangan terang dan pencerahan dari berhentinya penderitaan. *Saddhā* (keyakinan) harus seimbang dengan *paññā* (kebijaksanaan). *Samādhi* (konsentrasi) harus seimbang dengan *virīya* (semangat atau usaha). Faktor mental yang utama yaitu *sati* (perhatian penuh), tidak perlu seimbang dengan kemampuan-kemampuan yang lain. *Sati* harus konstan, tajam, terus-menerus, dan tanpa henti.

Jika *saddhā* lemah dan *paññā* kuat, yogi mungkin akan menganalisa pengalamannya pada waktu meditasi. Ketika sedang mengalami proses mental atau jasmani, yogi akan menganalisisnya, terutama jika yogi memiliki pengetahuan *Dhamma* yang luas. Ketika yogi menganalisa pengalamannya, pengetahuan analitis tersebut akan menghalangi konsentrasinya, kemudian konsentrasinya akan terpecah atau melemah. Tidak ada ruang untuk alasan-alasan logika, berpikir rasional atau analisa yang bukan merupakan pengertian benar terhadap proses alami dari fenomena mental dan jasmani. Jika *Dhamma* tidak ditembus dengan benar, dipahami, atau dimengerti, seorang yogi mungkin akan memiliki sedikit keyakinan atau tidak percaya pada ajaran. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan analitisnya mengenai *Dhamma* atau pengalamannya. Hanya setelah yogi menyelesaikan latihan meditasi dan mengalami pencerahan, yogi akan dapat menganalisisnya dengan cara apapun. Dan akhirnya yogi akan memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan pada *Buddha*, *Dhamma* dan *Sangha*, karena pengetahuan yang didasari oleh pengalaman meditasinya.

Jika seorang yogi percaya pada Sang *Buddha* atau ajaranNya, maka kebijaksanaannya atau pengetahuan pandangan terang, seimbang dengan keyakinan (*saddhā*) yang kuat. Kemudian yogi dapat melanjutkan latihannya tanpa gangguan oleh pengetahuan atau alasan-alasan analiti, atau pikiran rasional. Beberapa yogi ingin mempertunjukkan pengetahuan mereka mengenai ajaran *Buddha* atau *Dhamma* , jadi kadang-kadang mereka menganalisa apa yang mereka alami dalam meditasi dan berbicara mengenai sesuatu yang bertentangan dengan realitas atau kenyataan. Menurut kitab komentar *visuddhimagga*, keyakinan harus seimbang dengan *paññā* (kebijaksanaan, pengetahuan pandangan terang) dan sebaliknya.

Ketika saya pertama kali memulai meditasi *vipassanā*, tujuan saya adalah untuk melihat apakah tekniknya benar. Sebelum saya memulai meditasi *vipassanā*, saya membaca dua jilid buku 'meditasi *vipassanā*' yang ditulis oleh Yang Mulia Mahāsi Sayadaw. Pada waktu itu saya belum bertemu dengan Yang Mulia Mahāsi Sayadaw

secara pribadi. Tetapi perenungan terhadap gerakan kembang-kempisnya perut, adalah sangat sederhana (mudah dimengerti) bagi mereka yang telah mempelajari teknik meditasi dari buku. Saya menerima teknik itu sebagai teknik yang benar karena saya mengetahui bahwa gerakan perut adalah *vāyo-dhātu* dan ketiga unsur yang lain; unsur api (*tejo-dhātu*), unsur air (*āpo-dhātu*) dan unsur tanah (*pathavī-dhātu*) juga termasuk di dalam gerakan perut. Karena yogi dapat merenungkan keempat unsur, teknik ini pasti benar.

Secara tradisional, yogi cenderung lebih menyukai metode meditasi pernafasan (*ānāpānassati*). Saya berlatih *ānāpānassati*, sejak saya menjadi *sāmanera* (calon *bhikkhu*), ketika saya berumur 17-24 tahun. Walaupun saat itu saya menganggap teknik Mahāsi Sayadaw benar, saya tidak dapat menerimanya sebagai sesuatu yang memuaskan. Hal itu dikarenakan saya melekat pada metode tradisional, perhatian penuh pada pernafasan. Itulah sebabnya mengapa saya ingin menguji teknik Mahāsi Sayadaw yang dimulai dengan perenungan terhadap gerakan perut. Walaupun saya pergi ke pusat meditasi Mahāsi dan memulai berlatih teknik tersebut, saya melakukannya dengan banyak keraguan. Waktu itu adalah tahun 1953, saat saya melewati masa *vassa* (musim hujan) di sana selama empat bulan melaksanakan program meditasi intensif. Pada waktu itu, saya adalah seorang dosen di Universitas Buddhist di Mandalay. Saya berlatih dibawah bimbingan *bhante* U Nandavamsa. Ia berkata kepada saya: U Janaka, kamu telah melalui ujian yang lebih tinggi dan kamu sekarang adalah dosen di universitas. Kamu harus mengesampingkan pengetahuan *Dhamma* dari buku jika kamu ingin mendapatkan sesuatu dari latihan meditasi ini. Setelah menerima nasihatnya, saya mengesampingkan pengetahuan *Dhamma* saya dan berlatih seperti yang dinasehatkan oleh guru saya. Dengan sendirinya keyakinan saya seimbang dengan kebijaksanaan, karena saya tidak menganalisa pengalaman atau teknik berdasarkan konsep awal atau pengetahuan yang saya telah pelajari dari buku.

Jika kebijaksanaan lemah dan keyakinan kuat, maka yogi bisa menjadi percaya buta. Dikatakan percaya buta karena yogi memiliki

keyakinan tanpa disertai pengetahuan, kebijaksanaan, atau kecerdasan, dan cenderung untuk percaya dengan mudah segala teori atau doktrin. Jika seorang yogi percaya buta, ia bisa jatuh pada doktrin atau teori yang menuntunnya ke jalan yang salah. Oleh sebab itu, *saddhā* harus seimbang dengan *paññā*, pengetahuan atau kebijaksanaan. Dalam hal ini, *saddhidriya* dan *paññindriya* harus seimbang. *Samādhi* (konsentrasi) dan *virīya* (usaha) juga harus seimbang. Jika *virīya* lebih kuat dan tajam dari *samādhi*, yogi tidak dapat berkonsentrasi dengan baik pada obyek meditasi. Kitab komentar mengatakan: jika *virīya* lebih kuat dan tajam dari *samādhi*, pikiran yogi akan menjadi kacau dan gelisah (*uddhacca*).

Di awal latihan, konsentrasi yogi biasanya lemah dan sering berkelana. Jadi, yogi harus mengikuti dan mengamati pikirannya sebagaimana adanya. Jika seorang yogi antusias pada pencapaian pandangan terang, ia bisa melakukan usaha yang berlebihan dalam latihannya dan menyebabkan pikiran menjadi kacau dan gelisah. Usaha harus seimbang dengan konsentrasi. Untuk dapat melakukan hal itu, yogi harus mengurangi usahanya, menjaga pikirannya agar stabil dan tenang, mencatat apapun yang muncul di pikirandan jasmaninya dengan perhatian penuh, tapi jangan terlalu bersemangat. Kemudian secara perlahan-lahan yogi akan mencapai tingkat konsentrasi tertentu, karena konsentrasi ini usahanya akan stabil dan mantap, tidak terlalu kuat atau lemah.

Pada beberapa kasus, ketika seorang yogi telah berlatih meditasi selama dua atau tiga minggu, konsentrasinya menjadi sangat dalam dan kuat. Pikiran yang mencatat, mencatat obyek dengan sendirinya, otomatis dan seperti tanpa usaha. Akan tetapi, jika usaha yogi tidak cukup, pikiran yang mencatat perlahan-lahan akan menjadi tumpul dan berat. Akibatnya konsentrasi itu berubah menjadi kemalasan dan keenggan atau mengantuk. kitab komentar menyatakan: Jika konsentrasi terlalu kuat dan usaha terlalu lemah, maka konsentrasi itu berubah menjadi kemalasan atau keenggan (*thina-middha*).

Jadi konsentrasi harus dijaga agar seimbang dengan usaha (*viriyā*). Sikap duduk yang pasif akan membuat pikirannya lebih terkonsentrasi pada obyek dan karena semakin sedikit usaha yang diperlukan, pikiran menjadi semakin tumpul. Untuk menjaga agar konsentrasi seimbang dan usaha, yogi harus berlatih meditasi jalan lebih lama dari meditasi duduk. Tetapi, hanya sedikit yogi yang mengalami konsentrasinya melebihi usahanya. Ada juga beberapa yogi yang usahanya melebihi konsentrasinya. Oleh karena itu, konsentrasi harus dijaga agar seimbang dengan usaha, tergantung pada situasi atau keadaan.

Menurut kitab komentar, kita tidak dapat mengatakan bahwa *sati* terlalu kuat atau tajam karena itu yang terbaik adalah yogi selalu memperhatikan penuh pada setiap aktivitas mental dan jasmani dari waktu ke waktu. Lalu perhatian penuh menjadi konstan, bertahan lama, tak terganggu dan berkesinambungan, sehingga menimbulkan konsentrasi yang dalam. Jika konsentrasinya dalam, pandangan terang akan terbuka secara alami dan yogi akan mampu mengerti proses mental dan jasmani (*nāma* dan *rūpa*). Jadi, dapat dikatakan bahwa perhatian penuh (*sati*) tidak pernah terlalu kuat dan tajam.

Menurut *visuddhimagga*, ada sembilan cara untuk menajamkan kelima kemampuan mental ini yang harus diikuti oleh seorang yogi.

**Cara pertama**, yogi harus ingat bahwa ia akan mengerti lenyapnya proses mental dan jasmani atau benda-benda terdiri dari gabungan beberapa unsur ketika ia melihat atau mengamati sebagaimana adanya. Hal ini harus menjadi sikap seorang yogi. Kadang-kadang seorang yogi tidak percaya bahwa setiap proses mental dan jasmani adalah tidak kekal, terkondisi oleh muncul dan tenggelam (*annica*). Karena konsep ini, yogi tidak dapat mengerti sifat alamiah yang sebenarnya dari proses mental dan jasmani. Walaupun konsentrasi yogi berkembang, konsentrasinya hanya dapat membuat yogi mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam batas tertentu. Dalam kitab komentar dikatakan: seorang yogi harus ingat

bahwa dia akan mengerti ketidakkekalan dari suatu kehidupan ataupun proses mental dan jasmani jika dia mengamatinya.

**Cara kedua,** yogi harus berlatih meditasi *vipassanā* dengan rasa hormat, contoh: yogi harus berlatih meditasi *vipassanā* dengan serius. Jika yogi kurang hormat pada teknik atau hasil dari meditasi, maka yogi tidak akan berusaha sungguh-sungguh dalam latihannya. Akibatnya, yogi tidak dapat mengkonsentrasikan pikirannya dengan baik pada obyek meditasi dan yogi tidak bisa mengerti sifat alamiah sebenarnya dari *nāma* dan *rūpa*.

**Cara ketiga,** perhatian penuh yogi terhadap proses mental dan jasmani harus konstan, bertahan lama, tidak terganggu, dan berkesinambungan. Hanya dengan demikian, ia dapat mencapai konsentrasi yang dalam sehingga dapat mengembangkan pandangan terang yang menembus kepada sifat alamiah yang sebenarnya dari proses mental dan jasmani. Ini adalah situasi yang sangat penting yang harus diikuti oleh setiap yogi. Ketika yogi sedang terjaga, dia harus secara konstan dan berkesinambungan untuk waspada terhadap apapun yang timbul dalam mental dan jasmani sebagaimana adanya. Selalu berperhatian penuh sepanjang hari tanpa istirahat. Jika saya katakan ‘*sati*,’ berarti perhatian penuh yang konstan, bertahan lama, dan tidak terganggu, bukan perhatian biasa.

**Cara keempat,** tujuh jenis kecocokan yang mana yogi tergantung padanya, seperti: ruang meditasi yang cocok, makanan, cuaca, dan sebagainya. Apakah kondisinya cocok atau tidak, yogi harus tetap berusaha dalam latihannya. Kadang-kadang yogi sangat melekat pada kipas angin karena cuaca panas, Yogi ingin duduk di bawah kipas angin. Sebenarnya yogi harus netral kepada cuaca, baik itu panas, dingin, ataupun hangat, yogi tidak boleh memilih.

Perhatian penuh sebenarnya adalah sumber dari segala pencapaian. Dengan perhatian penuh, yogi dapat mengubah ‘musuh’ menjadi ‘teman.’ Jika merasa panas, yogi harus berperhatian penuh pada keadaan tersebut. Jika yogi dapat melakukannya, keadaan panas

tersebut perlahan-lahan menjadi ‘teman.’ Demikian juga dengan sakit. Jika yogi mengamati rasa sakit, konsentrasinya menjadi lebih kuat dan rasa sakit mungkin terasa semakin kuat. Sebenarnya, bukan rasa sakit itu yang menjadi lebih kuat, tapi ini hanyalah pikiran, dengan konsentrasi yang dalam, pikiran menjadi lebih peka. Jadi, pikiran dapat merasakan rasa sakit itu dengan lebih jelas, sehingga nampaknya rasa sakitnya bertambah. Tetapi jika yogi menyadari bahwa rasa sakit itu hanyalah proses mental dari perasaan yang tidak menyenangkan, yogi tidak akan waspada lagi terhadap dirinya atau bentuk tubuhnya. Yang yogi mengerti pada saat itu hanyalah sensasi rasa sakit dan pikiran yang mencatatnya. Yogi dapat membedakan antara sensasi dan pikiran yang mencatatnya. Dia tidak lagi mengidentifikasi rasa sakit dengan dirinya, sehingga rasa sakit tidak mengganggu konsentrasinya. Rasa sakit seperti seorang ‘teman.’ Oleh karena itu, perhatian penuh adalah segalanya, sumber dari semua pencapaian. Walaupun yogi mengetahuinya secara teori, yogi juga harus mengetahuinya secara praktek. Dengan perhatian penuh, yogi dapat mengubah ‘musuh’ menjadi ‘teman.’ Yogi yang berperhatian penuh tidak memiliki musuh sama sekali di dunia. Semua fenomena adalah ‘teman’ karena fenomena tersebut membantu yogi pada pencapaian pandangan terang atau pencerahan yaitu berhentinya semua penderitaan.

**Cara kelima**, seorang yogi harus mengingat bagaimana caranya dia mencapai konsentrasi yang dalam. Dia harus mengingat cara tersebut dan melatihnya berulang-ulang dengan kemampuan yang dimilikinya agar dapat mencapai konsentrasi yang dalam.

**Cara keenam**, seorang yogi harus mengembangkan tujuh faktor pencerahan (*bhojjhanga*). Yogi harus mengembangkan ketujuh *bhojjhanga* ketika diperlukan. Tujuh faktor pencerahan tersebut adalah: perhatian penuh (*sati*), penyelidikan *Dhamma* (*Dhammavicaya*), usaha (*viriya*), kebahagiaan (*pīti*), ketenangan (*passaddhi*), konsentrasi (*samādhi*), dan keseimbangan mental (*upekkhā*).

**Cara ketujuh,** yogi tidak perlu cemas terhadap tubuhnya atau hidupnya. Kadang kala, seorang yogi yang berjuang sangat keras bermeditasi dari jam empat pagi sampai jam sembilan atau sepuluh malam tanpa istirahat, takut menjadi lelah. Yogi khawatir dan berpikir bahwa jika dia meneruskan perjuangannya dengan cara seperti ini selama sebulan, dia akan mati karena kelelahan atau sakit. Sehingga yogi tidak membuat usaha yang cukup dalam latihannya dan perhatian penuhnya tidak akan konstan, berkesinambungan, dan bertahan lama. Jika perhatian penuh terputus, konsentrasi yang dalam tidak akan timbul. Jika konsentrasi lemah, pengetahuan pandangan terang terhadap sifat alamiah dari proses mental dan jasmani tak akan tercapai. Itulah sebabnya mengapa naskah kitab suci menganjurkan untuk mengasah kelima kemampuan mental ini. Yogi tidak perlu cemas terhadap kesehatan dan tubuhnya. Berjuanglah sekuat mungkin dan berlatih dengan sungguh-sungguh sepanjang hari tanpa istirahat, tanpa mengkhawatirkan tubuh.

**Cara kedelapan,** kapanpun rasa sakit mental dan jasmani yang muncul, yogi harus berjuang untuk mencatatnya dengan berusaha lebih keras dalam berlatih. Jika rasa sakit muncul, ada kecenderungan dan keinginan untuk merubah posisi sehingga rasa sakit itu hilang, karena yogi segan untuk mencatatnya. Seharusnya, yogi harus berusaha lebih giat untuk mengatasi rasa sakit tersebut dengan waspada terhadap rasa sakit dengan penuh semangat, memperhatikan penuh, dan tepat. Hanya dengan cara demikianlah, rasa sakit dapat menjadi ‘teman,’ karena rasa sakit dapat membantu yogi mencapai konsentrasi yang dalam dan pandangan terang yang jernih.

**Cara kesembilan,** yogi tidak boleh berhenti setengah-jalan dalam mencapai tujuan. Ini berarti yogi tidak boleh berhenti berlatih meditasi *vipassanā* hingga yogi mencapai tingkat kesucian *arahat*. Keantusiasan yogi untuk mencapai tingkat kesucian arahat akan membuat yogi tetap berlatih dengan usaha yang tepat sehingga membuat kelima kemampuan mentalnya menjadi kuat dan tajam.

Ringkasannya, inilah kesembilan cara untuk menajamkan kelima kemampuan mental seorang yogi:

1. Ingatlah tujuan dari merealisasikan ketidakkekalan dari proses mental dan jasmani.
2. Melatih *Dhamma* dengan serius dan penuh rasa hormat.
3. Mempertahankan perhatian penuh yang konstan, tak terganggu, dan berkesinambungan dengan tetap waspada terhadap segala kegiatan sehari-hari dari waktu ke waktu tanpa henti sepanjang hari.
4. Tujuh macam keadaan yang cocok harus diikuti atau diamati.
5. Ingatlah bagaimana caranya mencapai konsentrasi yang telah dicapai sebelumnya.
6. Kembangkanlah tujuh faktor pencerahan.
7. Jangan cemas terhadap kesehatan jasmani dan hidupmu selama latihan meditasi.
8. Atasi rasa sakit jasmani (*dukkha-vedanā*) melalui usaha yang gigih dalam berlatih.
9. Jangan berhenti setengah jalan dalam mencapai tujuanmu. Yogi harus terus berjuang sebelum mencapai tingkat kesucian *arahat*.

## BAB VII

### LIMA FAKTOR YANG HARUS DIMILIKI OLEH SEORANG YOGI

Seorang yogi harus memiliki lima faktor untuk bisa mendapatkan kemajuan dalam meditasi pandangan terang.

**Faktor pertama** adalah keyakinan (*saddhā*). Seorang yogi harus memiliki keyakinan yang kuat dan teguh pada *Buddha*, *Dhamma*, dan *Sangha*. Tapi yang paling utama adalah *Dhamma* yang mencakup teknik meditasi yang sedang dilatihnya.

**Faktor kedua** adalah yogi harus sehat mental dan jasmani. Jika yogi menderita sakit kepala, sering pusing, masalah lambung, perut, atau sakit yang lainnya, ini bukan berarti yogi tidak sehat. Yogi dianggap sehat sejauh ia dapat mengamati proses mental dan jasmani. Makanan yang dimakannya harus dapat dicerna (yaitu: makanan yang tidak menyebabkan masalah lambung), karena jika yogi menderita masalah pencernaan, dia tidak akan mampu berlatih dengan baik.

**Faktor ketiga** adalah yogi harus jujur dan apa adanya. Ini berarti bahwa yogi tidak boleh berbohong pada guru atau teman berlatihnya (yogi lain). Kejujuran adalah prosedur terbaik.

**Faktor keempat** adalah energi/semangat/usaha (*virīya*). Bukan semangat biasa tetapi semangat atau usaha yang tak tergoyahkan, kuat, dan teguh (*padhāna*). Seorang yogi harus mempunyai faktor yang satu ini agar berhasil dalam perjuangannya menuju kebebasan. Yogi tidak boleh membiarkan semangat atau usahanya menurun, tapi yogi harus terus-menerus memperbaiki atau meningkatkannya. Jika *virīya* atau *padhāna* meningkat, perhatian penuhnya menjadi berkesinambungan, konstan dan tak terganggu. Jika hal di atas tercapai, konsentrasinya menjadi dalam dan kuat. Pandangan terang akan menjadi tajam dan menembus, hasilnya

adalah pengertian yang jelas terhadap sifat alamiah yang sebenarnya dari proses mental dan jasmani.

**Faktor kelima** adalah kebijaksanaan (*paññā*). Walaupun kita menggunakan kata kebijaksanaan, ini tidak mengacu pada kebijaksanaan biasa atau pengetahuan. Hal ini mengacu pada kebijaksanaan pandangan terang tentang timbul dan tenggelamnya mental dan jasmani (*udayabbaya-ñāna*) yang merupakan tingkat keempat dari pengetahuan pandangan terang. Tingkat pertama adalah *nāma-rūpa-pariccheda-ñāna* - pengetahuan yang dapat membedakan antara mental dan jasmani. Tingkat kedua adalah *paccaya-pariggaha-ñāna* - pengetahuan mengenai hubungan sebab dan akibat. Tingkat ketiga adalah *sammasana-ñāna* - pengetahuan yang menembus atau mengerti ketiga karakteristik dari proses mental dan jasmani, yaitu *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*. Tingkat keempat adalah *udayabbaya-ñāna* - pengetahuan mengenai timbul dan tenggelamnya fenomena mental dan jasmani.

Jadi Sang *Buddha* bersabda bahwa *paññā* di sini berkenaan dengan tingkat keempat pengetahuan pandangan terang yang menembus pada timbul dan tenggelamnya mental dan jasmani. Seorang yogi diharapkan memiliki faktor ini. Pada awalnya seorang yogi mungkin tak memiliki faktor ini, tetapi yogi harus berusaha dengan *padhāna* (semangat yang kuat dan teguh) untuk bermeditasi pada proses mental dan jasmani untuk mencapai pengetahuan pandangan terang keempat. Jika seorang yogi memiliki kebijaksanaan, yogi pasti mendapat kemajuan hingga mencapai paling tidak pengetahuan terhadap jalan kesucian yang terendah yaitu *sotāpatti-magga-ñāna*. Itulah sebabnya Sang *Buddha* mengatakan bahwa seorang yogi harus memiliki kebijaksanaan yang mengerti timbul dan tenggelamnya fenomena mental dan jasmani. Jadi inilah kelima faktor yang harus dimiliki oleh seorang yogi.

Jika seorang yogi telah mencapai *sotāpatti-magga-ñāna*, tingkat kesucian pertama, dia telah mencabut konsep jiwa atau diri, seseorang atau individu (*sakkāya-ditthi*) dan keraguan (*vicikichā*)

kepada Tiratana. Yogi yang telah mencapai kemurnian pikiran, pikirannya menjadi cukup tajam untuk menembus sifat alamiah yang sebenarnya dari proses mental dan jasmani. Kemudian yogi dapat membedakan antara proses mental dan jasmani dan juga mengerti karakteristik khusus dari fenomena mental dan jasmani. Inilah tingkat pandangan terang pertama. Ketika yogi dapat mengerti karakteristik khusus fenomena mental dan jasmani dan dapat membedakan *nāma* dan *rūpa*, yogi dapat menghancurkan *sakkāya-ditthi* dan *atta-ditthi*. Pada tingkat pandangan terang ini, dia telah mencabut *sakkāya-ditthi* dan *atta-ditthi*. Jika yogi tidak sedang mengalami pandangan terang ini, *sakkāya-ditthi* dan *atta-ditthi* akan datang kembali, walaupun tidak terlalu kuat. *Sakkāya-ditthi* hanya dapat dicabut atau dihancurkan sepenuhnya dengan pencapaian tingkat kesucian pertama atau *sotāpatti-magga-ñāna*.

### **Atta Dalam Paham Brahma**

Kita harus mengerti konsep *sakkāya-ditthi* dan *atta-ditthi* dari sudut pandang agama Hindu. Menurut agama Hindu atau Brahma, seluruh dunia diciptakan oleh *mahabrahma*. *Mahabrahma* ini memiliki banyak nama seperti *Isvara*, *Paramatma*, dan *Prajapati*. ‘*Pati*’ berarti pencipta atau penguasa dan ‘*Praja*’ berarti makhluk hidup. Jadi dia adalah penguasa makhluk hidup karena dia yang menciptakannya.

*Paramatma* adalah istilah Hindu atau Sansekerta. Dalam bahasa Pali disebut *Paramatta*. Jika kita bagi kata *paramatma* ini menjadi dua kata, ini menjadi ‘*parama*’ dan ‘*atma*.’ Di sini *parama* berarti yang termulia, yang tersuci dan *atma* berarti jiwa atau diri. Jadi *paramatma* berarti jiwa yang paling suci. Ada juga yang menterjemahkan kata ini sebagai jiwa yang besar atau diri yang besar. Jiwa ini cukup besar untuk menciptakan dunia dan makhluk hidup. Ketika kondisi dunia cukup bagus untuk makhluk hidup tinggal, ia menciptakan semua makhluk hidup – manusia, dewa, brahma, dan hewan-hewan. Dia bahkan menciptakan harimau, singa, dan ular-ular berbisa, yang merupakan bahaya yang besar bagi

manusia. Ketika *mahabrahma/paramatma* menciptakan makhluk hidup untuk pertama kalinya, makhluk tersebut seperti mayat, tidak bisa bergerak, duduk, atau berdiri. Kemudian *mahabrahma* ingin membuat makhluk ciptaannya hidup, maka ia memasukkan jiwa pada setiap makhluk ciptaannya. Kemudian semua makhluk bangun, dan bergerak, berdiri, duduk, dan sebagainya. Dengan cara ini, jiwa kecil atau diri timbul pada setiap makhluk hidup menurut paham Brahma. Bahkan seekor serangga juga memiliki jiwa yang kecil di dalamnya.

Jiwa ini disebut *jivā-atta*. Ini adalah abadi dan tidak dapat dihancurkan dengan cara apapun, bahkan dengan bom atom sekalipun, karena didukung oleh *mahabrahma* atau *prajapati*. Tetapi jika tubuhnya akan hancur, jiwa itu mengetahuinya, jadi jiwa tersebut harus bersiap-siap untuk meninggalkan tubuh tersebut dan bereinkarnasi pada tubuh yang lain. Ia harus menjalani kehidupan di dunia yang lebih rendah atau tinggi tergantung karma yang dilakukannya di kehidupan ini. Jika jiwa itu melakukan perbuatan-perbuatan berjasa di dalam kehidupan ini, perbuatan berjasa tersebut akan menuntun jiwa ke kehidupan yang lebih tinggi, karena perbuatan berjasa adalah karma baik. Ketika jiwa tersebut menitis pada tunuh yang lain, kita menyebutnya sebagai reinkarnasi. Tetapi jiwa yang abadi tersebut, *jivā-atta* atau diri juga tidak dapat dihancurkan pada kehidupan yang akan datang. Jadi siklus reinkarnasi akan terus berlangsung. Inilah konsep yang diyakini oleh paham Brahma mengenai jiwa. Secara singkat, menurut menurut Brahma ada sesuatu yang abadi di dalam diri kita, yang disebut diri, jiwa or ego. Kepercayaan atau konsep mengenai sesuatu, jiwa, diri, atau ego yang abadi disebut *atta-ditthi*, ini dikarenakan tidak mengerti sifat alamiah dari proses alam.

### **Atta dalam Agama Buddha**

Kita bukan Hindu tapi kita memiliki konsep mengenai jiwa walaupun konsepnya tidak terlalu kuat karena kita tidak sepenuhnya mengikuti ajaran Sang *Buddha*. Kita mengerti secara teori bahwa

tidak ada jiwa, diri, atau tidak ada sesuatu yang abadi. Tetapi kita juga percaya bahwa jika seseorang meninggal, jiwa keluar dari tubuhnya dan berdiam dekat rumahnya, dekat jenazahnya, atau peti matinya. Ada kepercayaan umum bahwa jika kita tidak memberikan dana kepada para *bhikkhu* dan belum membagikan perbuatan jasa yang kita lakukan kepada orang-orang yang telah meninggal, maka jiwanya akan tetap tinggal di sekitar kita.

Walaupun kita percaya pada ajaran Sang *Buddha*, kita tetap memiliki konsep *atta-ditthi*. Berdasarkan konsep tersebut kita memiliki konsep mengenai orang, individu, makhluk, pria atau wanita, ini disebut *sakkāya-ditthi* (*sakkāya: nāma* (mental) dan *rūpa* (jasmani), *ditthi*: pandangan salah). Kita memiliki konsep ini karena kita tidak mengerti karakteristik umum dan khusus dari proses mental dan jasmani, sehingga menganggapnya abadi.

Jika kamu bertanya pada dirimu sendiri, “Apakah saya akan meninggal besok?” – kamu tidak berani menjawab pertanyaan ini. Jika saya katakan kamu akan meninggal besok, kamu akan marah kepada saya, karena mempunyai anggapan bahwa proses mental dan jasmani adalah kekal, paling tidak sampai besok. Ya itulah ide tentang kekekalan. Kamu memegangnya karena kamu belum mengerti tentang timbul dan tenggelamnya dari proses fenomena mental dan jasmani. Jika kamu melihat timbul dan tenggelamnya dari fenomena mental dan jasmani yang konstan dan cepat, kamu tidak akan percaya bahwa mereka adalah kekal.

Secara teori, kamu mengerti bahwa tidak ada satupun dari proses mental dan jasmani yang bertahan walaupun hanya sedikit menurut ajaran Sang *Buddha*. Tetapi secara praktek, kamu tidak percaya karena kamu belum mengerti sifat alamiah ketidakkekalan dari proses mental dan jasmani. Hanya jika kamu memiliki pengalaman pribadi dalam *Dhamma*, kamu bisa mengambil kesimpulan bahwa itu tidak kekal. Saya mungkin meninggal detik ini juga karena setiap fenomena bersifat tidak kekal. Sebenarnya, ketika seseorang belum mengerti timbul dan tenggelamnya fenomena

mental dan jasmani, ia akan menganggapnya kekal. Ide tentang orang adalah berdasarkan kepercayaan pada sesuatu yang kekal dalam diri kita. Jadi *atta-ditthi* dan *sakkāya-ditthi* adalah sama.

Jika kita mengatakan, “Sekarang saya mengangkat tangan saya.” Kemudian kamu bertanya kepada saya, siapa yang mengangkat tangan? Saya akan mengatakan, “saya mengangkat tangan.” Siapakah ‘saya’? seorang *bhikkhu*, seorang pria, atau suatu makhluk yang hidup? Jika kita tidak percaya sifat alamiah dari proses mental dan jasmani yang kekal, kita tidak akan menganggapnya sebagai makhluk. Sebenarnya, kedua proses mental dan jasmani yang membentuk sesuatu yang disebut orang, bisa berubah, timbul dan tenggelam, tetapi kita tidak menyadarinya. Kita tidak menganggap kedua proses ini sebagai orang, makhluk, anjing, atau hewan. Pandangan ini disebut *sakkāya-ditthi*. Kecuali kita dapat mengerti dengan benar sifat alamiah yang sebenarnya dari proses mental dan jasmani, kita tidak akan mampu mengatasi atau menghancurkan pandangan salah ini.

Itulah sebabnya mengapa Sang *Buddha* mengajarkan kita untuk selalu memperhatikan penuh pada setiap aktivitas pikiran dan tubuh, atau setiap proses mental dan jasmani sebagaimana adanya, sehingga kita dapat menyadari kedua proses tersebut sebagai suatu proses yang alami. Pandangan terang ini disebut *sabhava-lakkhana* (pengertian benar mengenai karakteristik khusus atau individu dari fenomena mental dan jasmani). Pengetahuan pandangan terang ini menghancurkan konsep jiwa atau diri, orang atau makhluk, yang menjadi penyebab utama kekotoran mental (*kilesa*) seperti keserakahan, kemarahan, khayalan, kesombongan, dan sebagainya. Jadi dapat kita katakan bahwa konsep mengenai jiwa atau diri adalah benih dari semua kekotoran mental. Jika kita telah memusnahkan benih ini, maka tidak akan muncul kekotoran mental dan kita telah menyingkirkan penderitaan, yaitu:

*sakkāya-ditthi pahanaya sato bhikkhu paribbaje.*

*Sakkāya-ditthi pahanaya* berarti mengatasi pandangan salah mengenai jiwa, diri, atau orang. *Sato* berarti perhatian penuh. *Bhikkhu* berarti rahib atau biarawan. Jadi seorang *bhikkhu* yang memperhatikan penuh terhadap fenomena mental dan jasmani harus berjuang atau berlatih untuk mengatasi pandangan salah. Jika ia dapat menghancurkan *sakkāya-ditthi* tersebut, ia pasti mampu membebaskan dirinya dari segala macam penderitaan. *Sakkāya-ditthi* ini adalah penyebab atau benih segala macam kekotoran mental. Jadi kita harus berusaha untuk membasminya melalui pengertian benar terhadap proses mental dan jasmani dengan cara berlatih meditasi *vipassanā*.

Semoga kamu semua berlatih meditasi *vipassanā* ini dengan sungguh-sungguh dan mencapai berhentinya penderitaan.

Sadhu!

Sadhu!

Sadhu!

## LAMPIRAN I

### PETUNJUK MEDITASI

#### Moralitas

Pembersihan moralitas adalah prasyarat bagi yogi untuk mencapai kemajuan dalam latihannya. Hanya dengan demikian, yogi terbebas dari perasaan bersalah, terlepas dan mampu berkonsentrasi dengan mudah. Pada retreat meditasi, yogi diharuskan menjalankan delapan *sīla*, yaitu:

1. Saya bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2. Saya bertekad akan melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan.
3. Saya bertekad akan melatih diri menghindari perbuatan yang tidak suci.
4. Saya bertekad akan melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.
5. Saya bertekad akan melatih diri menghindari segala macam makanan dan minuman yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.
6. Saya bertekad akan melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari (setelah jam 12:00).
7. Saya bertekad akan melatih diri menghindari menari, menyanyi, bermain musik, pergi melihat tontonan-tontonan, memakai bunga-bunga, wangi-wangian, dan alat-alat kosmetika untuk menghias dan mempercantik diri.
8. Saya bertekad untuk melatih diri menghindari penggunaan tempat duduk dan tempat tidur yang tinggi dan mewah.

#### Arti dari *Vipassanā*

Jika seorang yogi tidak mengerti tujuan dari meditasi *vipassanā*, dia tidak akan mencoba untuk menemukan sesuatu dengan mencatat proses mental dan jasmani. *Vipassanā* adalah

gabungan dari dua kata, ‘*vi*’ dan ‘*passanā*’. ‘*Vi*’ berarti berbagai, yaitu tiga karakteristik (ketidakkkekalan, ketidakpuasan, tanpa jiwa). ‘*Passanā*’ berarti pengertian benar atau realisasi dengan cara memperhatikan penuh terhadap mental dan jasmani. Jadi *vipassanā* berarti pengertian langsung terhadap tiga karakteristik dari mental dan jasmani.

## **Mencatat dengan Perhatian Penuh**

Catatlah dengan perhatian penuh dan tepat.  
Pencatatan yang dangkal dapat membuat pikiran semakin kacau.  
Catatlah saat ini, hiduplah saat ini.

Jika kamu mencari sesuatu saat berlatih, maka pikiran akan berada dimasa depan. Prinsip dasarnya adalah mengamati apapun pada saat hal itu timbul. “Mencatat” adalah teman perhatian penuh ketika konsentrasi lemah. Jika yogi tidak mencatat, yogi cenderung akan kehilangan obyek. Kata-kata tidaklah penting tapi kadang-kadang membantu, terutama pada awal latihan. Kecuali pencatatan menjadi gangguan, jangan lepaskan pencatatan. Penting untuk mencatat dengan tepat setiap proses mental dan jasmani yang perlu dimengerti dalam sifat alamiah yang sebenarnya.

## **Meditasi Duduk**

Saat duduk, tubuh yogi harus seimbang. Jangan bersandar pada tembok atau penopang lainnya. Hal ini akan melemahkan usaha benar (*sammā-vayāmā*) dan yogi akan merasa mengantuk. Duduk pada alas yang tinggi dan tertekan menyebabkan tubuh bungkuk ke depan dan menimbulkan rasa kantuk. Y.M. Sariputta dan Y.M. Moggallāna tidak menggunakan alas saat meditasi. Setiap meditasi duduk harus didahului oleh meditasi jalan selama sejam (dapat dikurangi jika tidak dalam retret dan waktu yang tersedia terbatas). Saat berubah dari meditasi jalan ke duduk, perhatian penuh dan konsentrasi jangan sampai terpecah.

Pada permulaan latihan, seorang pemula mungkin bingung apa yang harus dicatat. Y.M. Mahāsi Sayadaw mengajarkan bahwa seorang yogi dapat memulai dengan mengamati gerakan kembang dan kempisnya perut. Catat dalam hati “kembang” jika mengamati gerakan perut keluar, dan “kempis” saat mengamati gerakan perut ke dalam. Ini sesuai dengan bab tentang empat unsur dalam *Mahā Satipathāna Sutta*. Gerakan perut adalah *vāyo-dhātu* (unsur angin).

Setiap unsur memiliki karakteristik khusus atau individu.

Unsur tanah (*pathavī-dhātu*) memiliki kekerasan dan kelembutan sebagai karakteristik khususnya.

Unsur air (*āpo-dhātu*) mempunyai sifat fleksibel/mudah berubah dan melekatkan/mempersatukan (kohesi) sebagai karakteristik khususnya.

Unsur api (*tejo-dhātu*) memiliki sifat panas dan dingin sebagai karakteristik khususnya.

Unsur angin (*vāyo-dhātu*) memiliki gerak, dukungan, dan getaran sebagai karakteristik khususnya.

Jika yogi memperhatikan penuh dan mengerti gerakan perut, maka yogi dapat dikatakan mengerti dengan benar sifat alamiah dari unsur angin dan menghancurkan pandangan salah tentang diri. Pada tahap awal, yogi dapat meletakkan tangannya pada perut jika yogi tidak dapat merasakan pergerakan perutnya. Bernafaslah dengan normal, jangan menarik nafas dengan cepat atau dalam, karena akan membuat lelah. Usahakan pikiran dan tubuh setenang mungkin /tidak tegang. Jika gerakan perut menjadi lebih bertahap dan jelas, frekuensi pencatatan dapat ditingkatkan, contoh: “kembang, kembang, kembang,” atau ”kempis, kempis, kempis.” Jika gerakannya menjadi rumit, catatlah secara umum.

Walaupun yogi diajarkan untuk memulai dengan mengamati kembang dan kempisnya perut, yogi tidak boleh melekat pada keadaan tersebut. Hal ini bukanlah obyek satu-satunya, tetapi hanya satu dari sekian banyak obyek meditasi *vipassanā*. Jika mendengar suara, catatlah sebagai ‘mendengar.’ Pada awalnya hal ini tidaklah

mudah, tapi yogi harus mencatatnya sebisa mungkin. Hanya jika perhatian penuh telah cukup, yogi boleh kembali kepada obyek meditasi yang utama (contohnya: ‘kembung’ dan ‘kempis’). Hal penting yang perlu diingat:

- ❖ Jika ada jeda antara ‘kembung’ dan ‘kempis’ isilah dengan mencatat ‘duduk’ dan/atau ‘sentuh.’
- ❖ Jangan membuka mata saat melakukan meditasi duduk, sebab konsentrasi akan terpecah.
- ❖ Jangan puas hanya dengan satu jam duduk, duduklah selama mungkin.
- ❖ Jangan merubah postur badan.

## **Meditasi Berjalan**

Lakukan meditasi jalan dengan serius. Hanya dengan melakukan meditasi jalan, seseorang dapat mencapai tingkat kesucian *arahat*. Ambil contoh Y.M. Subhadda, siswa *arahat* Sang *Buddha* yang terakhir. Arahkanlah perhatian ke kaki selama meditasi jalan dan catatlah setiap gerakan dengan kewaspadaan yang tajam. Pada awalnya lakukan satu pencatatan dalam satu langkah, catat dalam hati ‘kanan’ dan ‘kiri.’ Jangan tutup mata tapi jagalah agar tetap setengah tertutup, dan melihat ke depan kira-kira empat atau lima kaki (30,24 cm/kaki). Jangan menunduk terlalu rendah, ini akan menyebabkan ketegangan dan pusing dalam waktu singkat. Jangan melihat ke kaki karena pikiran akan terpecah. Saat mengikuti gerakan kaki, jangan angkat kaki terlalu tinggi.

Obyek yang harus dicatat ditambah perlahan-lahan, yaitu jumlah tahapan langkah yang diamati perlahan-lahan ditambah. Pertama, yogi dapat mengamati langkah dalam satu tahapan selama kira-kira sepuluh menit. Kemudian diikuti dengan tiga tahapan ‘angkat,’ ‘dorong,’ ‘turun.’ Terakhir dapat dilanjutkan menjadi ‘ingin,’ ‘angkat,’ ‘dorong,’ ‘turun,’ ‘sentuh,’ dan ‘tekan.’ Harap diingat, dalam satu jam menditasi jalan, pikiran tentu berkelana beberapa kali.

Yogi tidak boleh melihat ke sekeliling selama melakukan meditasi jalan. Yogi telah dan akan memiliki banyak waktu untuk melihat sekeliling. Jika yogi melakukannya selama retreat, berarti mengucapkan selamat tinggal pada konsentrasi. Catatlah ‘keinginan’ untuk melihat sekeliling. Mata yang berkelana adalah suatu masalah yang sangat sulit bagi seorang yogi. Dianjurkan untuk berlatih paling sedikit lima atau enam jam meditasi jalan dan duduk setiap harinya.

## **Perhatian terhadap Aktivitas Sehari-hari**

Meditasi *vipassanā* adalah cara hidup Sang *Buddha*. Kewaspadaan terhadap aktivitas sehari-hari adalah kehidupan seorang yogi. Sekali yogi gagal mengamati aktivitasnya, berarti yogi kehilangan hidupnya. Maksudnya ia bukanlah seorang yogi karena ia tidak memiliki *sati*, *samādhi*, dan *paññā*. Berperhatian penuhlah terhadap setiap aktivitas sehari-hari. Yogi yang tidak dapat memperhatikan penuh terhadap aktivitas sehari-hari, jangan mengharapkan kemajuan. Dengan tidak mencatat aktivitas sehari-hari, keadaan tanpa perhatian penuh akan semakin lebar. Kesenambungan diperlukan untuk membuat perhatian penuh berkembang dari satu saat ke saat berikutnya.

Kemampuan perhatian penuh (*satindriya*) dari seorang yogi melibatkan perhatian penuh yang konstan dan berkesinambungan sepanjang hari. Hal ini akan menimbulkan konsentrasi yang dalam. Hanya dengan konsentrasi yang dalam, seorang yogi dapat mengerti sifat dasar dari fenomena mental dan jasmani yang menuntunnya ke berhentinya *dukkha*. Ada banyak hal baru yang akan ditemukan setiap harinya bila yogi memiliki perhatian penuh yang konstan dan berkesinambungan. Jadi, selama retreat, yang perlu yogi lakukan hanyalah memperhatikan penuh. Yogi tak perlu terburu-buru.

Y.M. Mahāsi Sayadaw membandingkan seorang yogi dengan orang sakit yang bergerak dengan sangat lambat. Melakukan sesuatu dengan sangat perlahan, membuat pikiran menjadi terkonsentrasi. Jika yogi ingin mencapai sesuatu dalam meditasinya, yogi harus

terbiasa untuk perlahan-lahan. Jika kipas angin berputar dengan cepat, yogi tidak bisa melihat kipas angin tersebut sebagaimana adanya (tidak bisa melihat jumlah bilah pada kipas angin tersebut). Sebaliknya, bila kipas itu berputar perlahan, yogi dapat melihatnya sebagaimana adanya (dapat melihat dengan jelas jumlah bilah dari kipas tersebut). Kesimpulannya, yogi harus melakukan semua aktifitasnya dengan perlahan agar bisa melihat proses mental dan jasmani sebagaimana adanya.

Saat yogi dikelilingi oleh orang-orang yang melakukan segala sesuatu dengan tergesa-gesa, yogi harus acuh terhadap sekeliling dan dengan semangat mencatat setiap aktivitas mental dan jasmani. Berbicara adalah kegiatan yang berbahaya terhadap perkembangan pandangan terang. Berbicara lima menit dapat menghancurkan konsentrasi sepanjang hari. Jangan membaca, melafal, ataupun mengingat. Ketiganya merupakan rintangan bagi kemajuan meditasi.

## **Sakit dan Kesabaran**

Rasa sakit adalah teman seorang yogi, jangan menghindarinya, sakit dapat membawa yogi ke *nibbāna*. Rasa sakit tidak perlu memberitahu kedatangannya. Mungkin saja rasa sakit itu tidak menghilang. Jika menghilang, yogi mungkin akan menangis, karena temannya telah pergi. Beberapa yogi bahkan sengaja membuat rasa sakit dengan melipat kakinya di bawah badan. Rasa sakit diamati bukan untuk membuatnya menghilang, tapi untuk mengerti sifat alamiahnya. Rasa sakit adalah kunci ke *nibbāna*. Jika konsentrasi baik, rasa sakit bukanlah suatu masalah. Hal itu hanyalah suatu proses alamiah yang tidak berbeda dengan ‘kembung’ – ‘kempis.’ Jika yogi mengamati rasa sakit dengan perhatian penuh, pikiran akan tercerap ke dalam- dan menemukan sifat alamiah dari -rasa sakit tersebut.

Jika rasa sakit datang, langsung catat. Hanya diacuhkan jika rasa sakit terlalu kuat. Rasa sakit dapat diatasi dengan konsentrasi yang dalam, yang ditimbulkan oleh perhatian penuh yang

berkesinambungan. Jika ada rasa sakit yang luar biasa ketika melakukan meditasi jalan, yogi kadang-kadang harus berhenti dan mencatatnya. Kesabaran membawa yogi ke *nibbāna*. Ketidaksabaran membawa yogi ke neraka. Sabarlah terhadap apapun yang merangsang pikiranmu. Siapa bilang segala sesuatu dapat dinikmati?

## **Mencatat Keadaan Mental dan Emosi**

Jika yogi mencatat keadaan mental atau emosi apapun, harus dilakukan dengan cepat, bersemangat, dan tepat, sehingga pikiran yang mencatat menjadi berkesinambungan dan kuat. Kemudian, proses berpikir akan berhenti dengan sendirinya. Catatlah pikiran dengan cepat seperti memukulnya dengan sebatang tongkat:

“pikir, pikir, pikir, ...” atau

“kantuk, kantuk, kantuk, ...” atau

“bahagia, bahagia, bahagia, ...” atau

“sedih, sedih, sedih, ...”

tidak pelan seperti,

“pikir, ...pikir, ...” atau

“kantuk, ... kantuk, ...”

kecuali jika yogi dapat mencatat pikiran yang berkelana, maka yogi tidak memiliki harapan untuk mengkonsentrasikan pikiran. Jika pikiran yogi tetap berkelana, itu berarti yogi belum melakukan pencatatan dengan semangat yang cukup. Kemampuan ini tidak dapat dikesampingkan.

Jika yogi tidak waspada terhadap isi pikirannya, hal ini cenderung akan berlanjut. Jika yogi waspada terhadap pikirannya, maka proses berpikirnya akan berhenti. Jangan terikat pada berpikir atau teori. Pandangan terang datang bersama dengan konsentrasi yang dalam. Sedangkan pikiran yang logis atau rasional, datang bersama konsentrasi yang dangkal. Keantusiasan dan kekhawatiran mengenai pencapaian konsentrasi dapat menyebabkan pecahnya konsentrasi itu sendiri. Kelelahan/rasa kantuk dapat diatasi dengan menambah usaha/semangat. Aktivitas mencatat juga menolong. Keingintahuan dan pengharapan dengan pasti akan menghambat

kemajuan yogi. Bila hal ini muncul, jangan diam bersamanya, berikan kewaspadaan yang tajam. Catatlah rasa kantuk dengan penuh semangat dengan melakukan pencatatan yang cepat. Jika yogi ingin mencapai sesuatu dalam meditasi, maka yogi harus menambah usahanya dalam berlatih.

Sebenarnya semangat untuk mencatat selalu ada, masalahnya adalah yogi enggan menggunakannya. Sikap mental sangatlah penting, jangan pesimis. Jika yogi optimis, yogi memberikan kesempatan pada dirinya sendiri. Kemudian, ada kepuasan dalam setiap situasi dan yogi juga memiliki sedikit gangguan. Jika seorang yogi bangun jam tiga pagi, yogi harus bangun untuk bermeditasi. Yogi tidak boleh menunggu sampai jam empat pagi (selama retreat, yogi harus bangun jam empat pagi). Itu bukanlah sikap yang tepat. Jika yogi masih mengantuk ketika bangun, maka bangunlah dan berjalan. Jika tidak, yogi akan menikmati tidur. Jika yogi mengantuk, berjalanlah dengan lebih cepat, maju mundur di bawah sinar matahari.

Manusia memiliki berbagai kekuatan dan kemampuan untuk melakukan banyak hal. Yogi harus BERJUANG, bukan MENCOBA! Jika yogi memberi usaha yang cukup, yogi akan mencapai ke-empat jalan dan hasilnya. Satu minggu latihan hanyalah merupakan proses belajar, latihan sesungguhnya dimulai setelah itu. Meditasi adalah kegiatan di luar batas ruang dan waktu, jadi jangan terikat oleh ruang & waktu.

### **Lima Kemampuan Seorang Yogi (Pancindriya)**

Seorang yogi harus memiliki lima kemampuan ini dengan kokoh, kuat, tajam, dan seimbang. Lima kemampuan tersebut yaitu:

1. *Saddhindriya* : keyakinan yang kuat dan mantap berdasarkan pengertian benar.
2. *Viriyindriya* : keyakinan yang kuat dan mantap berdasarkan pengertian benar.

3. *Satindriya* : perhatian penuh yang berkesinambungan dan dapat bertahan lama.
4. *Samādhindriya* : konsentrasi yang mendalam
5. *Paññindriya* : kebijaksanaan yang menembus, pandangan terang.

Kelima kemampuan di atas harus seimbang untuk mencapai pandangan terang. Keyakinan (*saddhā*) harus seimbang dengan kebijaksanaan (*paññā*), semangat harus seimbang dengan konsentrasi. Perhatian penuh tidak perlu seimbang dengan faktor yang lainnya. Perhatian penuh adalah kemampuan yang paling penting, yang dapat membawa keepat faktor yang lain ke tujuan.

### **Wawancara atau Waktu Melapor**

Setiap hari, yogi harus melapor ke instruktur meditasi untuk mengetahui perkembangan latihannya. Setelah melaporkan tentang apa yang yogi lakukan dan alami dalam meditasinya, instruktur akan memperbaiki, memberi petunjuk lebih jauh atau memberikan semangat untuk kemajuan yang lebih baik. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif antara instruktur dan yogi sangatlah penting.

Pada waktu retreat, tiap grup diberikan jadwal yang berbeda untuk melapor ke sayadaw. Seorang yogi tidak boleh mencoba untuk datang sebelum waktu yang dijadwalkan, kecuali yogi memiliki alasan untuk melakukannya. Sebaliknya, jika tidak ada faktor yang menghalangi latihan meditasinya, yogi bisa datang sesudah jadwal yang telah ditentukan. Ketika sedang menunggu giliran di dalam grup, janganlah membuang waktu. Duduk dan berperhatian penuhlah sampai dipanggil. Yogi yang berikutnya harus siap disamping yogi yang sedang diwawancara.

Yogi harus penuh pengertian, terutama jika masih banyak yogi lain yang menunggu. Lapor dengan singkat dan tepat pada sasaran, karena waktu sangat berharga. Jangan menjadi bersemangat, gugup, atau takut. Tenang dan terbuka, bicaralah dengan jelas dan

terdengar seluruh kalimatnya. Jangan bergumam atau berbisik. Jangan menunggu komentar, hanya setelah yogi selesai menceritakan pengalaman-pengalamannya, komentar akan diberikan. Dengarkanlah dengan sungguh-sungguh dan ikuti instruksi dengan tepat dan rajin. Jika ada keraguan, tanyakanlah. Jawablah jika ditanya, jangan berbicara mengenai hal lain. Laporkanlah semua pengalaman walaupun pengalaman tersebut terlihat tidak penting.

Membuat catatan-catatan singkat segera setelah latihan meditasi dapat membantu, tetapi seorang yogi tidak boleh dan jangan membuat catatan itu sebagai suatu hal yang harus diingat selama meditasi, karena hal ini dapat mengganggu konsentrasi. Datang dan meninggalkan tempat wawancara dengan perhatian penuh.

## LAMPIRAN II

### JADWAL MEDITASI

03:00	Bel bangun pagi
03:00 – 04:00	Meditasi jalan
04:00 – 05:00	Metta chanting / meditasi duduk
05:00 – 06:00	Meditasi jalan
06:00 – 07:00	Makan pagi / mandi / bersih-bersih
07:00 – 08:00	Meditasi jalan
08:00 – 09:00	Meditasi duduk / interview
09:00 – 10:00	Meditasi jalan / interview
10:00 – 11:00	Meditasi duduk
11:00 – 12:00	Makan siang
12:00 – 13:00	Meditasi jalan
13:00 – 14:00	Meditasi duduk bersama panitia di hall
14:00 – 15:00	Meditasi jalan / interview
15:00 – 16:00	Meditasi duduk / interview
16:00 – 17:00	Meditasi jalan
17:00 – 18:00	Minum sore / mandi / bersih-bersih
18:00 – 19:00	Dengar ceramah
19:00 – 20:00	Meditasi jalan
20:00 – 21:00	Meditasi duduk bersama panitia di hall
21:00	Istirahat